

あまくさ

9

September 2017
Vol.296

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

Challenge
to the future



AMAKUSA

豊かな天草を未来へ

特集

「第5次JAあまくさ
活動総合3ヶ年計画」

P4 ~ 5

今月の表紙 グリーンレモン



この地に生きる

天草人



まえだ とよたか
前田 豊隆 (66)

グリーンレモン10畝 デコポン40畝

— 松島町 —

―就農したきっかけを教えてください―

町外で仕事をしていましたが、親も高齢になり25歳の時に帰ってきて就農しました。その当時は甘夏などを栽培していましたが、清見やデコポン、パール柑などへ品種を切り替えていきました。

―グリーンレモン栽培へのきっかけを教えてください―

6年ほど前に指導員からレモン栽培の話聞きまして、河浦町でレモンを栽培している所へ視察に行き、栽培の効率化や収支面を考慮して栽培を始めました。

―レモンとグリーンレモンの違いは何ですか?―

普通のレモンに比べ、青いうちに収穫した国内産の希少種のレモンで、文字通り緑色の果皮が特徴的です。通常のレモンと比べて香りは

(平成29年8月9日)



―栽培で気を付けている所を教えてください―

水の管理ですね。夏場に土壌を乾かさないうにすることが重要で、また年間を通して肥料切れしないようにすることが大事です。管理が出来ていないと花が咲かなくなり、花芽が付かなくなります。

―作業工程を教えてください―

3月ごろ剪定します。レモンは半円状や主幹状に仕立てるよう、病害虫にあった枝や伸びすぎた枝などを切り揃え樹形を整えます。株の内

目次

天草人…………… P 2～3

**特集「第5次」Aあまくさ
活動総合3か年計画**

…………… 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・うまかもん・情報コーナー
…………… P 10～13

理事会だより・我が支所の愛撮る…………… P 14～15



収穫する前田さん



出荷基準を確認して収穫しています

旬の香り
今月はコレ! 「グリーンレモン」

ビタミンCがたっぷり

レモンの酸味の主な成分はクエン酸で、疲労回復やストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果が期待でき、疲れたときにレモンを絞ったドリンクや、蜂蜜漬けにしたものを食べるといわれています。

レモンには100gあたり100mgものビタミンCが含まれています。この量は大人が一日に必要なビタミンCの量にあたるので、毎日レモン果汁100ccを飲むといいとされています。またビタミンCには風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果が期待できます。

側に太陽光が当たるときの剪定します。その後水管理等を行い、8月下旬から10月いっぱいまで収穫します。

— 今後の目標を教えてください —
出荷量も品質も現状から落とすことなく維持していきたいと思えます。

— PRをどうぞ —
レモンに含まれるたくさんさんの成分で、腸内環境を整えたり、美肌効果や、風邪などの予防に効果が期待できますので、普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今月のあまくさっ子



松島町
園 織羽(おりは)さん 10才
礎羽(そわ)さん 9才

おばあちゃんが家庭菜園で野菜を作ってくれています。
いつもありがとう。美味しく食べているよ。

白身魚と豆腐のレモンマヨネーズ炒め

- 材料(2人用)
- 白身魚…………… 2切(160g)
 - 塩コショウ…………… 少々
 - 木綿とうふ…………… 100g
 - ピーマン…………… 2コ
 - 赤ピーマン…………… 1コ
 - パプリカ…………… 1/4コ
 - 新米粉…………… 適量
 - (E)マヨネーズ…………… 大さじ3
 - Aレモン汁…………… 大さじ2
 - (E)らっきょう酢…………… 小さじ2



「作り方」
①白身魚を一口大に切り、塩コショウをふっておく。
②木綿とうふを8等分しキッチンペーパーで水気をきっておく。
③フライパンにマヨネーズを入れ、①、②に新米粉をまぶしながら加え中火で焼く。
④ピーマン、赤ピーマン、パプリカを加え炒め、Aを加えいため合わせる。

「レシピ参照」：JAふれあい食材クッキングアドバイス表
「提供」：JA熊本経済連 生活総合課

基準年度 および現状	具体的展開方策(年度別)				達成目標
	28年度計画	28年度実績	29年度計画	30年度計画	
<ul style="list-style-type: none"> ・平均 3,790千円 ・畜産 4,147千円 ・果樹 3,285千円 ・野菜 4,322千円 ・花卉 3,405千円 	<ul style="list-style-type: none"> 平均 3,900千円 畜産 4,270千円 果樹 3,380千円 野菜 4,450千円 花卉 3,500千円 	<ul style="list-style-type: none"> 平均 5,093千円 畜産 8,034千円 果樹 3,458千円 野菜 6,572千円 花卉 2,307千円 	<ul style="list-style-type: none"> 平均 4,010千円 畜産 4,390千円 果樹 3,480千円 野菜 4,580千円 花卉 3,610千円 	<ul style="list-style-type: none"> 平均 4,170千円 畜産 4,560千円 果樹 3,610千円 野菜 4,760千円 花卉 3,750千円 	《基準目標》 3か年で10%アップを目指す 対象者(青色申告会員 55名)
<ul style="list-style-type: none"> ・4組織 ・4法人 ・2名受け入れ 	<ul style="list-style-type: none"> 2組織 2法人 2名受け入れ 	<ul style="list-style-type: none"> 1組織 1法人 2名受け入れ 	<ul style="list-style-type: none"> 1組織 1法人 2名受け入れ 	<ul style="list-style-type: none"> 1組織 1法人 2名受け入れ 	
<ul style="list-style-type: none"> ・予約率 64% ・主要品目選定 ・予約率 58% ・予約率 45% ・主要品目選定 ・要領未策定 	<ul style="list-style-type: none"> 70% 1品目 60% 50% 2品目 要領策定・実践 	<ul style="list-style-type: none"> 72% 高度化成444取扱実施 70% 62% 黒マルチ3品目取扱実施 要領策定(H28.9.1) 肥料511件で1,438千円 農薬 332件で411千円 飼料 10件で219千円 	<ul style="list-style-type: none"> 75% 2品目 65% 55% 2品目 継続実施 	<ul style="list-style-type: none"> 80% 2品目 75% 65% 2品目 継続実施 	純増 16% 5品目 純増 17% 純増 20% 6品目 継続実施
<ul style="list-style-type: none"> ・大矢野・倉岳 助け合いの会活動 	<ul style="list-style-type: none"> 助け合い組織の再構築に 向けて女性部に説明会の 開催 	<ul style="list-style-type: none"> 助け合いの会学習会 (2/8JA菊池 25名参加) 	<ul style="list-style-type: none"> 助け合い組織の再構築 (13支部再結成) 	<ul style="list-style-type: none"> 助け合い組織の再構築 (13支部再結成) 	全統括支所再結成と実践
<ul style="list-style-type: none"> ・各支所 年1回実施 ・職員の参加 ・ウォーキング大会実施 ・アグリキッズスクール 33名 ・女性大学開講 33名 ・女性部リーダー学習会 ・新和(休耕地対策) ・松島(何でも相談会) ・ぐりっと天草清掃活動 	<ul style="list-style-type: none"> 各支所 年1回実施 職員の積極的参加 年1回の実施 50名参加 年7回実施 30名参加 年6回実施 80名参加 支所活動の実践・取組 	<ul style="list-style-type: none"> 各支所 年1回実施 職員の積極的参加 年1回の実施(H28.11.5) 35名参加 年7回実施 30名参加 年6回実施 67名参加(H28.8.26) 新和(休耕地対策) 松島(何でも相談会) 大矢野(慰問・就活セミナー) 天草・佐伊津(おしぼりサービス) ぐりっと天草清掃活動 	<ul style="list-style-type: none"> 各支所 年1回実施 職員の積極的参加 年1回の実施 50名参加 年7回実施 30名参加 年6回実施 100名参加 	<ul style="list-style-type: none"> 各支所 年1回実施 職員の積極的参加 年1回の実施 50名参加 年7回実施 30名参加 年6回実施 100名参加 	毎年実施
<ul style="list-style-type: none"> ・支所だより発行 	<ul style="list-style-type: none"> 年6回発行・配布 	<ul style="list-style-type: none"> 年6回発行 4支所 年5回以下 9支所 	<ul style="list-style-type: none"> 年6回発行 	<ul style="list-style-type: none"> 年6回発行 	
<ul style="list-style-type: none"> ・100%実施 	<ul style="list-style-type: none"> 確実な実践 100%実施 	<ul style="list-style-type: none"> 確実な取組実践済み 100%実施済み 	<ul style="list-style-type: none"> 確実な実践 100%実施 	<ul style="list-style-type: none"> 確実な実践 100%実施 	重点実践事項の着実な実践 職場指定研修の実施・定着化
<ul style="list-style-type: none"> ・組合長・常勤理事 ・研修会の参加2名 ・3年間 累計58名 ・13科目 115名取得 	<ul style="list-style-type: none"> 研修会への参加3名 2名参加 全員参加予定 14科目 108名取得計画 	<ul style="list-style-type: none"> 研修会への参加3名 2名参加 全員参加実施 14科目 92名取得 	<ul style="list-style-type: none"> 研修会への参加3名 2名参加 全員参加 14科目 108名取得計画 	<ul style="list-style-type: none"> 研修会への参加3名 2名参加 全員参加 14科目 108名取得計画 	参加率毎年100% 3年間で6名以上 参加率100%
<ul style="list-style-type: none"> ・残高:658億円 ・伸び率:0.41% ・(共済推進総合目標) 	<ul style="list-style-type: none"> 残高:673億円 伸び率:2.28% 11,140,000ポイント 	<ul style="list-style-type: none"> 残高:673億円 伸び率:2.28% 11,615,122ポイント (104.3%) 	<ul style="list-style-type: none"> 残高:674億円 伸び率:0.15% 11,140,000ポイント 	<ul style="list-style-type: none"> 残高:683億円 伸び率:1.34% 11,140,000ポイント 	30年度末残高:683億円 平均伸び率:1.26%

第5次JAあまくさ活動総合3ヶ年計画

平成28年度の各部門の実績を抜粋でご報告いたします。3ヶ年計画の初年度であり農業所得増大と資材価格低減、併せて地域の活性化に向け取り組んで参りました。平成29年度も更に組合員・地域に貢献できる取組みに努めて参ります。

重点実施事項	実施具体策
<p>1.【営農指導・販売部門】 「農業所得アップ運動」の展開 ① 目標所得の設定</p> <p>担い手と連携した地域農業振興 ①地域営農組織の法人化支援 ②新規就農研修生の受け入れ</p> <p>2.【購買部門・福祉部門】 生産資材価格等トータルコスト低減に向けた取り組みの実践 (1)生産資材価格低減に向けた取り組み ① 肥料 ② 農薬 ③ 生産資材 (2)大口取引先等に対する価格対応の実施</p> <p>介護保険事業をはじめとしたセーフティネット機能の発揮 ①助け合いの会の再構築と高齢者生活支援事業の展開と拡大</p> <p>3.【御用聞き活動部門(くらしの活動)】 御用聞き活動を通じた地域の活性化・生活インフラ機能の充実 ① 支所等を拠点とした地域の活性化 ② 教育文化活動 ③支所独自の取組み</p> <p>4.【広報部門】 ①ターゲット・ニーズに応じた情報の受発信</p> <p>5.【総務・管理部門・教育部門】 JAの業務執行体制(ガバナンス)の強化 ① 不祥事未然防止に向けた管理態勢の構築</p> <p>役員学習活動への取り組み ① 常勤役員 ② 非常勤役員 ③JA内部研修等による資格取得</p> <p>6.【信用部門・共済部門】 経営数値目標の達成 ① 個人貯金残高目標 ② 共済推進総合目標</p>	<p>①-1 JA目標所得の設定</p> <p>①-1 設立検討会への参画 ①-2 集落営農法人の設立 ② 研修生の受け入れ</p> <p>①-1 予約購買の徹底 ①-2 天草地区3JA協同品目仕入 ②-1 予約購買の徹底 ③-1 予約購買の徹底 ③-2 天草地区3JA協同品目仕入 (2)-1 大口取引先等への助成措置要領を策定</p> <p>①-1 助け合い組織・女性部等の活性化</p> <p>①-1 支所まつり等の実施 地域の祭事・イベントへの参加、各種相談会・清掃活動の実施 ①-2 健康寿命100歳プロジェクトの実施 ②-1 子供や大人を対象とした食農学習等の実施</p> <p>③支所独自の活動</p> <p>①支所だよりの発行・配布</p> <p>①-1 コンプライアンス・プログラムの実践 ①-2 職場指定研修の確実な実施</p> <p>①-1 組合長・常勤理事研修会参加 ①-2 全国・九州地区常勤理事研修会への参加 ②-1 非常勤理事、監事研修会参加 ③ 専門資格の取得</p> <p>①-1 県下個人貯金目標8,800億円の達成に向けた残高目標(純増目標)を設定する ②-1 組合員・利用者との関係強化の徹底と新たな仲間づくり</p>

農家所得向上へ 「工サ代の削減に期待」 あまくさ

J Aあまくさは今年度から、管内で収穫した籾（もみ）米で発酵飼料のサイレージを製造し、販売します。耕種農家の新たな品目提案と、畜産農家への低コスト飼料の供給の二つの利点を生み出す狙い。九州のJ Aでは初の取組みで、約15トの籾米を原料に充てる計画で、完成品は12月にも天草地域で販売を見込んでいます。

籾米サイレージは籾摺りをする必要がなく、製造コストを抑えられ、屋外保管できるため、倉庫代など管理料も不要。サイレージ化することで牛の嗜好性が良くなる。畜産農家は安価に購入でき、飼料費の削減が期待できます。

導入に向け山形県・J A真室川から営農指導課の丹康之課長補佐を招き、籾米サイレージの製造・利用について学習しました。

J A指導員は「天草で栽培した米を天草で育てた子牛に食べさせることで、地域農業の振興を図り、安心・安全な農畜産物を提供することで天草黒牛のブランド化につながる」と話しました。



▶籾米サイレージ製造等を研修

早期米稲刈り あまくさ

早期米の栽培が盛んなJ Aあまくさ管内で7月下旬から、稲刈りを行いました。管内の水稲作付面積は1100鈔のうち935鈔を早期米が占めています。

3月下旬に田植えをした松島町の松本峯夫さんは仲間の農家と、2.7鈔の圃場で収穫を開始。この日は「こしひかり」50㌥、「わさもん」30㌥を刈り取りました。

松本さんは「開花時期に長雨にならず受粉が上手くいったことで、品質も量も昨年より良い。コメの価格にも期待したい」と話しました。



▶早期米を収穫する松本さん

早期米初検査 あまくさ

J Aあまくさは管内で、7月下旬から収穫されたばかりの2017年産早期米の初検査を行いました。生産者は松島支所など管内4か所に、コシヒカリと極早生品種の「わさもん」計1,037袋を持ち込みました。

農産物検査員は、米粒や水分などを調べ、1等米が806袋、2等米が179袋と判定。検査員は「一部にカラムシによる被害は若干あったが、全体的に整粒の大きさが充実し、透き通った美しい粒に仕上がっている」と評価しました。

J A指導員は「4月は冷え込みが少なく、5〜6月に大雨や台風の被害も無く、期間を通して良好な気象条件のため、品質・量ともに良い仕上がりになっている」と話しました。



▲農産物検査員による早期米の検査

家活グランプリ 最優秀賞獲得 あまくさ

家の光協会が主催した「平成28年度家活グランプリ」で、JAあまくさが最優秀賞に選ばれました。

受賞した職員は、松本たまき指導員とライフアドバイザーの藤本竜二さん、須崎貴弘さんです。

支所統廃合で組合員との繋がりが希薄化している課題を乗り越えようとする的に「JAごようきき隊」を設立。家の光を活用し、「デイサービス利用者との交流を深めました。ゲーム、紙芝居など高齢者でも理解しやすいように独自のアレンジを加え、利用者との信頼関係を構築。デイサービスでの活動を皮切りに、女性部、老人会からも呼ばれるようになりました。また部署を越えて職員の連携で、地域貢献にも尽力していることが高く評価されました。



▲最優秀賞を獲得した3人

年金友の会総会 松島

JAあまくさ年金友の会松島支部は7月6日、上天草市総合センターアロマで第17回年金友の会総会を開催しました。平成28年度事業及び決算報告、平成29年度事業計画案及び予算案の2議案が承認されました。

山田只喜会長は「会員も年々増加していますが、知り合いに声を掛けみなさんでもっと増やしましょう」と挨拶。

総会終了後には、毎年恒例となっている演芸大会を行い、会員22名による歌や踊りが披露され大いに賑わいました。大会に出場した会員は「ドキドキしましたが、ステージに上がったら気持ち良く歌えました」と話しました。



▲歌や踊りを披露しました▲▶



夏の料理教室開催 大矢野・松島合同開催

松島・大矢野

JAあまくさ女性部フレッシュユミズ部会の大会野・松島支部は8月2日、フレッシュユミズ活動の活性化と他地域の会員と交流を図るため、夏の料理教室を合同で開催しました。

2支部から12人の親子が参加。2班に分かれ地元食材やAコープ商品家の光に掲載していたトマトと味噌で作った調味料を使い、夏バテ防止で手軽に作れる、「豚肉のスタミナトマトみそ炒め」「くずし豆腐のトマみそ和え」など6品目を調理しました。

調理後は全員で試食。参加者は「JAのおかげで親子で仲良く調理できて楽しかった。どれもおいしくて満足でした」と話しました。



▲調理を楽しむ部員

牛深で夏を体感 牛深

牛深みなとフェスティバル実行委員会は7月23日に、海族祭を開催しました。

職員はスペアリブ販売で参加。最高気温が32.8℃と暑い中、スペアリブを焼いてさらに暑くなりましたが、暑さに負けず販売しました。

また、イベントで参加していた、熊本城おもてなし武将隊の方がスペアリブを購入し、「おいしかった」と話しました。

海族祭は、販売やステージ発表以外にもグラスボート乗船、シーカヤック体験、海上保安庁巡視艦の体験航海など、普段体験できないイベントもあるので、来年はぜひお越し頂き、牛深の夏を体験してください。



▲好評のスペアリブ販売

お米の栄養って何だろう？

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希

新米がおいしい季節になりました。お米の栄養というと「炭水化物でしょ」「カロリーばかりで栄養ってないのよね」と言われそうですが、お米にもたくさん栄養があります。

お米の栄養の一つは、もちろん炭水化物。これは「糖質」と「食物繊維」に分けることができ、同じお米でも胚芽精米や玄米など精製度が低くなるにつれて食物繊維の量も多くなります。これらの方が、エネルギー代謝を円滑にしてくれるビタミンB群やマグネシウム、鉄などのミネラルも豊富に含まれる体の調子を整えてくれるのです。

炭水化物ばかりと思われがちですが、実はタンパク質も全体の6%程度含まれています。肉や魚に比べるとアミノ酸バランスが劣るのでもちろんこれらはしっかりと取る必要がありますが、お米に雑穀を入れたり、一緒に合わせる食材でカバーできます。例えば、お米に不足しがちなアミノ酸が含まれているみそ。ご飯のお供であるみそ汁と一緒に取ること不足分を補給することができます。

パンやスパゲティなどの麺類に比

べて脂質が低いという利点もあります。お米はたったの2%ですが、スパゲティは約5%、食パンは15%です。さらに、お米はそのまま食べた

り、みそ汁などの和食と合わせることも多いですが、スパゲティは油で炒めたり、ソースを絡めたりして塩分や脂質も上がりやすい点に注意しなければなりません。パンも同じでバターやジャムを塗るとさらに糖質や脂質が上がります。ご飯と合わせる食事することで、自然と脂質の割合が低くなる組み合わせが多いのです。

朝食にパンを食べるとご飯のときより腹持ちが悪いときがあります。それは粉食と粒食の違いです。粉から作るパンよりも粒状のご飯の方が、消化のスピードが緩やかになり腹持ちが良くなります。



農報

術・資材などの
けします。

果樹

山下 俊二
下島宮農指導センター
080-1729-1632



9月の柑橘園管理



8月1日時点果実分析内容を見てみますと、極早生温州及び露地デコポンで高糖高酸傾向で推移している様です。極早生温州では今月より収穫を始めますが果実内容を良く確認し、最後まで品質向上対策を行きましょう。

1. 病虫害防除

収穫時期の近い極早生については、農薬の倍数・収穫前日数に充分注意して使用して下さい。

対象病虫害	農薬名	希釈倍数	収穫前日数	備考
黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	温30日・中90日前	極早生や年内収穫するパール柑・ポンカンには使用しない
	ナティーボフロアブル	1,500倍	前日まで	極早生、パール柑、ポンカン
ハダニ	スターマイトフロアブル	2,000倍	温・中 7日前	発生時
カメムシ	Mr. ジョーカー水和剤	2,000倍	温・中 14日前	発生時
	スタークル顆粒水溶剤	2,000倍	温・中 前日まで	
さび果、黒点病	オキシンドー水和剤80	800倍	温・中 30日前まで	河内晩柑、パール柑対象
貯蔵病害 (極早生対象)	ベフトップジンフロアブル	1,500倍	温7日・中前日	1回目
	ベフラン液剤25	2,000倍	温・中 前日まで	2回目

◎注意：黒点病で使用使用するエムダイファー水和剤についても、極早生温州では使用しないで下さい。

2. 施肥

施肥を実施後降雨がない場合は、かん水を行い肥料を効かせるようにして下さい。

施肥時期	品種名	肥料名	10a当たり施用量
9月上旬	甘夏・河内晩柑・清見・パール柑	熊本果樹肥料10-7-4又は ひのくに果樹9-3-3	4袋
	デコポン	熊本デコポン8-3-3又は ひのくに果樹9-3-3	4袋

3. 土壌水分管理

極早生温州では9月1日の分析結果を基に、今後の水分管理を徹底して下さい。中晩柑類については、今後も肥大促進の為雨が降らない場合は、定期的にかん水を実施して下さい。

○豊福早生

糖度	酸度	生産対応
9.0以上	2.3以上	多量かん水3t以上/10a 3日間隔
	2~2.2	少量かん水3t以上/10a 5日間隔
9.0未満	2.0未満	現状維持
		乾燥ストレス促進

4. 仕上げ摘果の実施

日焼け果や病虫害果を中心に仕上げ摘果を行って下さい。特に樹上部の果面の粗い果実は日焼けしやすい傾向ですので、できるだけ早めに摘果を行きましょう。

花卉



立枯れを出さない定植準備



花卉
中原 英幸
下島営農指導センター
080-1729-1629

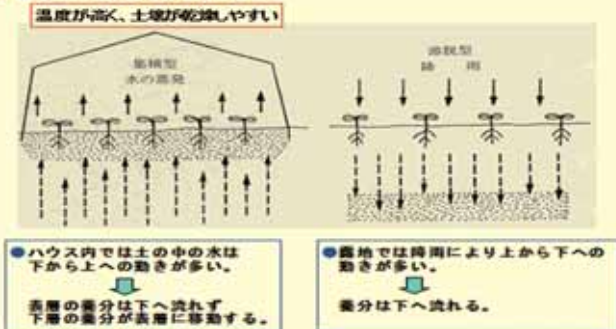
1～3のことが、連作障害（土壌病害の発生を含む）を出さないコツです。

1. 除塩

①湛水、②雨にあてる、③灌水チューブで長時間灌水
※①～③のいずれかを行う。

○施設では、土壌水分の蒸発に伴い塩基（硝酸態窒素など）が表層に溜まる。

● 露地とハウス内での水分の動き



○塩基が溜まっている土壌では根腐れが起きやすい⇒土壌病原菌が増えやすい。

2. 有機物（前作の残差）の腐熟

○前作の残差内に侵入している病原菌は、土壌消毒後に生き残りやすい。

○植物残差などに覆われる（下にあるなど）とガスは病原菌に届きにくい。
※土壌消毒の効果を高める前処理とお考えください。

3. 殺菌（消毒）

太陽熱消毒や還元消毒は、1～3が行えます。

ただし、前作でフザリウムなどの土壌病害菌による立ち枯れが発生したほ場では、1、2を行った上で、クロルピクリン剤などによる確実な消毒方法を組み合わせてください。

営情

作物・営農・技術情報をお届け

野菜



なばな栽培耕種基準



野菜
山下 伸一
下島営農指導センター
080-1729-1630

月旬	9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	
露地		○	○	○	△																	
		播種			定植					収穫												

1) 品種 : 三重なばな・三陸つぼみ菜

2) 播種・育苗

プラグトレイ200穴又は、ペーパーポットV4をそれぞれ23冊、28冊準備する。一粒ずつ播種し、種子が隠れるくらいに覆土する。乾燥防止の為、新聞紙で覆う。発芽を確認したら、新聞紙をはぎ、(20～25℃で2日程)徒長を防ぐ。プラグトレイの場合、根鉢をつくるために地上から浮かせる。(10cm程度でもOK)

3) 本圃準備

出来るだけ早めに石灰窒素(80kg/10a)を施用し、耕耘する。(注)石灰窒素は作物に直接接触すると障害が起きる場合があるので、最低でも定植の2～3週間前までに行う、分解を促進するため水分を十分保つ。元肥は、土壌水分が適当な時に全面散布し、畦立てマルチを行う。※石灰窒素を使用しない場合は、CDUs 555、苦土石灰を増量する。

4) 定植

畦幅135cm、株間35～40cm、条間45cm(3500～4000株/10a)の浅植えとし、定植後液肥で灌水を行い、活着を促す。

5) 収穫

第1回収穫は葉数が15枚になった頃10枚程度残し、摘芯収穫をする。第2回目以降は、外葉を落とし腋芽を伸ばし収穫する。

6) 追肥

第1回収穫後、N成分で2kg程度(燐硝安加里S555号(あさひエース)15kg)を穴肥で施す。以降、2週間おきにN成分で2kg程度を追肥する。



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：オレンジクラブ

地区：新合

代表者名：内田 由利子

メンバー数：11名

活動場所：活動内容により決定

活動日：行先により決定

内容：旅行・庭園巡り・ウォーキング・グラウンドゴルフ

モットー：健康で仲間づくり



一活動のきっかけを教えてください

仲間づくりで親睦を図り、健康で笑顔の毎日を過ごせるように結成しました。

一楽しい事やうれしい事を教えてください

目的地で新鮮なものを目にしたり、食したり、夜に時間が経つのも忘れるくらいにお喋りして、笑顔のシワが増えるほど楽しいです。

一今後の目標を教えてください

楽しみながら健康で長く続けていけることです。

一PRをどうぞ

部員の皆さん、好きな活動をして仲間づくりをしましょう。

10月号の見どころを紹介



これを食べれば笑顔で長生き!ニッポンの長寿食
生活習慣病や認知症に悩まされず、元気で長生きするために、大切なのが食生活です。そこで、食文化史研究家の永山久夫さんが“長寿の里”を訪ねて、100歳長寿の方々の食生活を中心に、趣味、仲間づくりなど、“元気で長生き”の秘訣に迫ります。

『2018 未来にのこす わたしノート』の勧め
『家の光』12月号第2別冊付録『2018 未来にのこす わたしノート』の監修者の日本エンディングサポート協会の佐々木悦子さんが、エンディングノートをのこすメリットや書くタイミング、心構えなどについて、分かりやすく指南します。昨年版よりさらに充実する『2018 未来にのこす わたしノート』の内容もダイジェストで紹介します。

定価 617円 (税込)



ミッション・インバウンド ——外国人観光客の“ニーズ”をつかめ!

日本政府が力を入れる「観光立国」。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本を訪れる外国人観光客はますます増加することが予想されます。外国人観光客を新たなマーケットと捉えて、そのニーズを取り込み産地振興につなげていくにはどうしたらよいか、その方法を識者の声や現場の取り組みから考えます。

定価 590円 (税込)



親子で知りたい 作りたい 防災食

いざというときの備えになるのが、防災食についての知識です。現在、『ちゃくりん』で連載中の「ゆれる遊撃隊のレッツ防災術」の監修者・国崎信江（危機管理教育研究所代表）さんによれば、「伝統食こそ防災食。全国各地の郷土料理も、ちょっとした工夫で防災食になる」とのことです。国崎さんがすすめる防災食レシピと、日頃から備えておきたい備蓄品についての知識などをまとめます。また、料理研究家の本谷恵津子先生からは、干し野菜や乾物を使った防災食の知恵を教わります。

定価 470円 (税込)

お申し込みは最寄りの支所まで!

うまがもん

エコーブ 塩こうじパウダーで

ジューシーとんかつ



材料 (2人前)

- 豚ロース (とんかつ用) 2枚
- (E) 塩こうじパウダー 1/2パック
- 小麦粉 大さじ1
- たまご 1コ
- パン粉 適量
- 油 適量

つくりかた

- ①豚ロースを筋切り、(E) 塩こうじパウダーをふりかけておく。
- ②ボウルにたまごを割り入れ、小麦粉と混ぜ合わせておく。
- ③①を②にくぐらせ、パン粉を両面にしっかりつける。
- ④180℃の油に③をいれスプーンで油をかけながら約2分ほど揚げ、裏返して1分ほど揚げる。
- ⑤油をしっかり切り、1~2分おき、余熱で中までジューシーに仕上げる。

お知らせ

日頃より、JAあまくさをご利用いただき有難うございます。

さて、窓口業務の営業時間について、お知らせいたします。

平成29年10月2日（月曜日）より、貯金窓口の営業時間を午後3時までとさせていただきます。

つきましては、何かとご不便・ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

今後とも、JAあまくさを宜しくお願い申し上げます。



あまくさ農業協同組合

国税だより e-Taxのメリット

「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」には、次のようなメリットがあります。

- ① 税務署へ出向くことなく、インターネットを利用して申告、申請・届出、納付などの手続を行うことができます。
- ② 所得税の確定申告において、添付書類（源泉徴収票や医療費の領収書など）の入力して送信することにより、添付を省略することができます。
- ③ 自宅などから e-Tax で提出された還付申告は、還付金を3週間程度で受け取ることができます。
- ④ 確定申告書作成コーナーを利用すれば、自動計算機能等により容易かつ正確に申告書を作成することができます。
- ⑤ 納税証明書の交付請求手数料が書面請求の場合よりも安価です。
- ⑥ e-Tax で提出するとマイナンバー確認書類の添付が省略できます。

詳しくは、e-Tax ホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）又は でご覧ください。

天草税務署（電話 0969-22-2510）

※自動音声案内

「食」と「農」 都市と農村 つなげる紙面

役立つ、得する、
楽しい情報が満載

● 購読のお申し込みは JA へ
購読料 1 カ月 2,623 円（税込）

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<http://www.agrnews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動



詳しくはJAあまくさ金融部
(0969)221102
もしくは最寄りの支所へお尋ねください



天草とれたて市場

新米の季節到来！ お米の美味しい炊き方をご紹介します

新米の美味しい季節になりました。そこで、お米の炊き方やほぐし方、簡単なレシピをご紹介します。

仕込み

	<p>①お米の計量 計量カップで正確に測り、内釜やボールに移す。箸やフォークなどですり切るとよい。</p>		<p>③-2 水を加えて、軽く攪拌し、水を捨てる。 お米研ぎは、2回繰り返す。水が少し白い状態がベスト。 また、ザルにあげたまま放置するとお米が割れるので、放置しない。 ※現在は、精米技術が上がっているので、昔のように強く研ぐ必要はない。強く研ぐと、米が割れて、炊き上がりが水っぽくなる(ベチャとする)。 また、水が透明になるまで何回もお米を研ぐと、お米のタンパクが流れて、甘みの少ないご飯になるので、お米研ぎは2回までにとどめる。</p>
	<p>②米を洗う 最初はたっぷりの水を一気にに入れて、2回程度素早くかき混ぜ、水は直ぐに捨てる。 古米は2回繰り返す。 ※最初はお米についている埃やゴミ等を取り除き、お米が臭い等を吸収しないよう素早くお米を洗う。 ※ザルを使うと素早くきれいに水を捨てることができるが、ザルをボールに重ねてお米を洗ったり、研いだりするとお米が割れるので、ザルの中でお米を洗わない。</p>		<p>④水加減を行う 水は、お米の種類と分量の目盛に合わせる。 左右両方の目盛が合うよう目盛合わせは、平らな場所で行う。 ご飯の硬さは、水加減で調整する。 ※カルキやミネラルの多い水道水の場合は、軟水を使う。</p>
	<p>③-1米を研ぐ 少量の水を入れて、指を立て、シャカシャカ音がなるように10回程度かき回す。 強く攪拌すると、お米が割れるので、優しくかき回す。</p>		<p>⑤炊飯 30分～1時間程度、水浸時間を確保する。 ※炊飯器の説明書に、水浸時間は不要としてあるが、古米になればなるほど、水浸時間が必要。</p>
			



ほぐし



①切れ目を入れる
しゃもじで、十文字に切れ目を入れる。
※米粒が潰れないようにする。



②-2お米をほぐす
更に、1/4を②-1と同様に行い、お米を切りながら元の場所に戻す。



②-1お米をほぐす
1/4のご飯を、矢印のように反転させ、お米を切りをしながらご飯を広げる。



②-3お米をほぐす
残り半面も②と同様に行えば、お米ほぐしの完了。
ご飯は炊きあがって**5分以内**に食べると美味しい。

くまもと売れる米づくり推進本部（参照）

「くまもとのお米」で検索QRコードで検索



手抜き朝食の最強レシピ

卵かけごはん

作り方



①材料



②調理



③仕上げ



①材料

炊きたて熱々ご飯、卵、醤油、きざみ海苔
（お好みでバルメザンチーズ（粉チーズ）やバター）

②調理

炊きたて熱々ご飯の中心に卵を落とし、ご飯に醤油をかける。
※卵と醤油をかき混ぜないで、醤油はご飯にかける方がお勧め。
※お好みで、バルメザンチーズ（粉チーズ）や少量バターを加えると、濃厚卵かけご飯となる。

③仕上げ

軽くかき混ぜ、きざみ海苔を添えれば完成
※味に変化を持たせるため、かき混ぜ過ぎない方がお勧め。

理事会だより

平成 29 年 7 月 31 日午後 2 時より、JA 天草会館で平成 29 年 7 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、監事 6 / 6 名が出席。【議事の前に、平成 29 年 6 月末事業実績報告及び余裕金運用状況報告と専門委員会報告が行われました。】

第 1 号議案 平成 28 年度 JA 全国監査機構決算監査（内部統制等に
関する改善指示書）回答書について
JA 全国監査機構決算監査回答書について原案通り承認されました。

第 2 号議案 平成 28 年度決算監事監査（主要改善事項）回答書について
決算監事監査回答書について原案通り承認されました。

第 3 号議案 事業・組織整備検討委員会規程の改正について
委員会の組織代表に追加を行う改正について承認されました。

第 4 号議案 事業・組織整備検討委員会設置及び構成について
役員改選に伴う構成員の変更による委員会設置について承認されま
した。

第 5 号議案 平成 29 年 3 月期版ディスクロージャー誌の承認について
ディスクロージャー誌について原案通り承認されました。

第 6 号議案 JA あまくさ役職員増資計画（H29～H31 年度）について
役職員の増資計画について承認されました。

第 7 号議案 平成 29 年産早期米概算金の設定について
平成 29 年産早期米概算金の設定については、平成 28 年産概算金と
同額での提案があり承認されました。

報告事項

・貯金金利報告について

- ・JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち全中および農林
中金が定める事項（事業年度を基準日とする事項）について
- ・第 5 次 JA あまくさ活動総合 3 カ年計画 H28 年度実績報告について
- ・被災地金融機関支援オペを活用した日銀資金の借入の継続について
- ・平成 29 年度熊本県 TPP・EPA 対策募金運動実施要領について
- ・平成 29 年度役員報酬決定額について
- ・出資金増資運動の経過報告について
- ・平成 29 年度夏期展示会支所別実績について
- ・市況速報（畜産・野菜・花卉）

主要事業実績報告（平成 29 年 7 月末実績） 単位：万円

	7 月末計画	7 月末実績	計画対比
販売品販売高	13億1409	13億6251	103.7%
貯金	891億5500	923億3700	103.6%
貸出金	206億4500	208億5900	101.0%
購買品供給高	22億2221	22億0434	99.2%

単位：ポイント

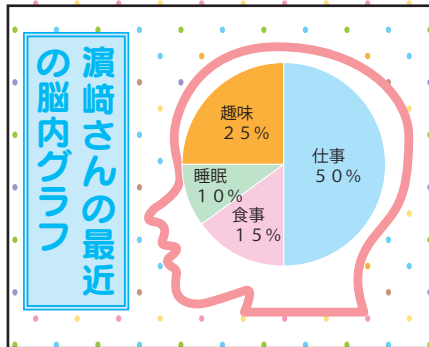
	年度末計画	7 月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	5,588,921	50.2%

我が支所のアイドル

- Q. 仕事内容を教えてください
A. 資材の販売や肥料などを配達しています。
必要な場合は、お気軽に声を掛けて下さい。
- Q. 好きなマンガは何ですか？
A. 暗殺教室です。映画も見ました。
- Q. 好きな食べ物は何ですか？
A. しょうが焼きです。

濱崎さんはこんな人！（先輩 M）

今年度から購買課に配属された濱崎君。ベテランの方々に指導を受けながら頑張っている最中です。組合員・地域の方に愛される職員になってください。



今月は 西統括支所 購買課 営農資材係 濱崎 博文 (24)

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。

- 20 19 18 16 14 10 8 7 6 3 1
- 芋がらともいう食材
首の長い動物
面取りをして落とす物
す
水を入れて植物への水やりに使いま
す
立ち上がって膝の—運動をした
手の指を握り込んで作ります
えびす様が持っている道具
山伏が吹き鳴らす物
ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえ
は
エジプトを流れる大河
品物をしまっておく建物
ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえ
は

タテのカギ

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「オムロン 音波式電動歯ブラシ」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11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1-2

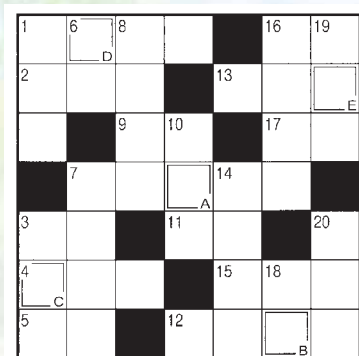
◆応募締切9月30日必着

※「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きます。投稿者名はイニシャルで掲載いたします。

クイズ当選者

7月号のクイズの答えは、「カブトムシ」でした。39通のご応募をいただきました。抽選の結果、次の方に「a day ハンドケアギフトセット」をお贈りいたします。（月末までに配達予定です）

- 栖本町 早井 美鈴さん
龍ヶ岳町 宮口 ミチ子さん
新和町 岩本 エイ子さん



ヨコのカギ

- 陰暦9月の異称
- 船が停泊するときを下ろします
- 青く晴れ渡るもの
- 口に水を飲んでガラガラガラ
- 出会った瞬間に落ちることも
- リスが餌を詰め込むところ
- 漢字で書くと雑魚。取るに足らないものこと
- 量より重視されることもあります
- 角度を測るときに使います
- 一番近い所。——の駅まで徒歩3分だ
- 目で見える範囲のこと
- 外れの花が咲いた
- を天に任せて勝負した

みんなのひろば

(姫戸町 Uさん)

オクラ作りされている緒方さんの、消費者に届き「おいしかったよ」と言われた時の喜びが心に伝わってきました。

(牛深町 Kさん)

信用渉外の紹介を楽しく見る？読ませて頂きました。また「牛深のコンテナ9000個の洗浄」には感心と驚きでした。お疲れ様でした。

(大矢野町 Yさん)

トピックスを毎回楽しみに見えています。色々地域に合せた活動している所がすごいですね。

(倉岳町 Hさん)

初めてトマトの苗を植えました。梅雨前に、少し収穫できましたが、梅雨に雨よけシートを掛けたり、手を掛けたのですが、枯れそうです。来年も挑戦します。

(龍ヶ岳町 Sさん)

今年もゴーヤのグリーンカーテンが大活躍中です。日差しも遮り、グリーンが目にも優しく、実は毎日食卓にのぼり、猛暑を乗り切りたいと思っております。

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。

子宮がんについて

子宮がんは女性特有の病気であり、子宮体がんと子宮頸がんの2種類に分けられ、子宮体がんと子宮頸がんでは、原因や発症メカニズムが全く異なります。それぞれのがんについて紹介します。

【子宮体がん】

子宮体がんは、子宮体部の内膜に発生します。50～60代に多く、女性ホルモンのエストロゲンが関与していると考えられています。妊娠経験のない方や排卵障害のあった方、また肥満や糖尿病、高血圧の方もホルモンバランスが崩れて子宮体がんになりやすい傾向があるといわれて

います。症状として、不正子宮内出血があります。

【子宮頸がん】

子宮頸がんは、子宮の入り口である頸部に発生します。性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papillomavirus)の感染が関与しているといわれています。感染しても、多くの場合、症状のないうちにHPVが排除されるが、もし排除されず感染が続くと、一部に子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がんが発生すると考えられています。また、喫煙も子宮頸がんの危険因子であることがわかっています。初期では無症状のことが多く、進行すると性交渉時に異常出血を伴うことがあります。

【子宮がんの予防】

まず、食生活等の生活習慣を見直し、ホルモンバランスを整えましょう。

また、症状が出る前に定期的な検診を受けることが大切です。検診は、ブラシで子宮頸部をこすって細胞を採取する細胞診という方法です。これは死亡率の減少が明らかになっている方法で、厚生労働省が20歳以上の女性に対し、2年に1回受診することを推奨しています。不正出血等の症状がみられたら、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 9月

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向があります。悪いことを心配するより、プラス思考をした方が開運のきっかけに

【健康運】リラックスを心掛けて。深呼吸が効果的

【幸運の食べ物】イクラ

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】楽しいことに縁がありそう。遊びや飲み会などに誘われたら、気軽にOKして出掛けてみては。旅行もラッキー

【健康運】おおむね良好。まめに動けば、さらに快調に

【幸運の食べ物】インゲン

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】ささいなことでイライラしやすい時期です。笑顔を心掛けて。趣味などで1人の時間を楽しむと良い気分転換に

【健康運】ちよつとしたけがに注意。冷静な行動を

【幸運の食べ物】オクラ

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】人との交流から幸運が。人間関係を広げるべく行動してみて。付き合ったことのないタイプとも親しくなれそう

【健康運】暴飲暴食になりやすいかも。自己節制を

【幸運の食べ物】スタチ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】落ち着いた気分で過ごせる期間。プライベートの充実に励むと、手応えを感じられるはず。習い事も好結果に

【健康運】軽く体を動かせば運氣アップできそう

【幸運の食べ物】マツタケ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】行動力が高まる兆し。過去に駄目だったことに再挑戦すれば、リベンジできる可能性が大。攻めの姿勢で動いて

【健康運】良質な睡眠を取ることで体調に好影響が

【幸運の食べ物】カボチャ

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】物事の優先順位を間違えやすい暗示。やるべき作業を後回しにしないよう、ご用心。気晴らしには足湯がベスト

【健康運】食生活の質向上が大事。運を呼べるはず

【幸運の食べ物】シソ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】ちよつとした変化でつきを呼び込める気配。いつもとは違うことを意識してみても。部屋の模様替えも良い刺激に

【健康運】血行促進が健康の鍵。運動を楽しんで

【幸運の食べ物】ゴーヤ

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】自分の意見や考えに固執しやすくなる傾向が。周囲の言葉には謙虚に耳を傾けて。開運には和風のもの効果的

【健康運】ストレスを感じがち。小まめに発散して

【幸運の食べ物】スルメイカ

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】大胆な発想が幸運を引き寄せるポイント。未体験ジャンルでも意欲的にぶつかってみて。前向きにアクションを

【健康運】スポーツで心身のシェイプアップが可能

【幸運の食べ物】ナス

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】物事を邪推するなど、うがった見方になりがち。周囲と不協和音を奏でやすいので注意。素直さを大切に

【健康運】運動不足解消が必要。意識して動くこと

【幸運の食べ物】カボス

♓ 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】小さなミスにクヨクヨしやすいよう。気持ちを大きく持って。迷ったら信頼できる人に相談に乗ってもらうと◎

【健康運】疲労蓄積はNG。適宜、解消する工夫を

【幸運の食べ物】ズッキーニ



るっくるっくちやいるど

みほら 美颯空ちゃん 2歳

すみれ 涼美怜ちゃん 3歳

しもん 志文くん 1歳

まう 壮くん 1歳



みやび 美弥妃ちゃん 6ヶ月

大矢野町
益田 誠一郎さん・美沙紀さん
★姉思い、妹思い、相思相愛の3姉妹です。不知火のじいちゃん、ばあちゃんが大好きです。



東京都（新和町在住）の藤川三吉さんのひ孫さん
山形 文平さん・優紀さん
★天草のひーじいちゃん・ひーばあちゃん！遊びに行くね（^-^）



今釜新町（有明町在住）の五嶋一喜さんのお孫さん
濱崎 久司さん・美奈子さん
★いつも元気いっぱい笑顔いっぱいです（^-^）じいちゃん、ばあちゃんもついつい笑顔に♪

れいと 麗虎くん 6歳

りな 里菜ちゃん 4歳



かい 凱くん 3歳

龍ヶ岳町
松原 恭平さん・絵美さん
★仲よし3人組。5月に生まれた弟もいます♡来年は4人で遊べるかな（*^-^*）

みみ 美海ちゃん 1歳



久玉町
井上 立美さん・茜さん
★おじいちゃん、おばあちゃんありがとう。いつまでも元気でいてね。

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 | |

いいね！してね～

facebook はじめました。

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。よろしくお願ひします！

Jaあまくさ facebook 検索

るっくるっくちやいるど&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!!!

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29年9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～

「今年の夏は暑い」と毎年言っていましたけど、今年は本当にうだるような暑さだったと思います。

毎年8月15日に、地元の夏祭りが開催されています。今年は雨で延期になり18日に開催されました。予定していたステージイベントは無く、体育館でもち投げと抽選会、花火での開催でした。私は消防団員のため、打ち上げ花火の警戒をしていました。花火が上がれば少しは見えたのですが、警戒していた場所の近くに大きな木があり、花火がほぼ見えませんでした（;^ω^）

祭りの最後は花火。そのため花火を見ると、夏の終わりを感じて少し切ない気分になります。季節の移ろいを感じながら、今後も頑張っていきたいな～（JT）

