

あまくさ

7

July 2018
Vol.306

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

「酢で夏バテ対策」

P4 ~ P5

今月の表紙 天草黒牛

この地に生きる

天草人

好きだからこそ
続けられる

(取材日：平成30年6月7日)



唐津 ^{からつ} 和国さん (74) ^{かづくに} 絹子さん (75) ^{きぬこ}

繁殖牛 親牛9頭 子牛7頭

— 佐伊津町 —

―就農したきっかけを教えてください―

44歳まで大阪で仕事をしていました。天草に帰ってきて繊維工場に勤めていましたが、将来の事を考えた時に、私が小さいころから家で牛を飼っていたこともあり、52才の時に就農しました。

平成10年から鹿児島県や青森県のセリで子牛を購入したのを皮切りに、8頭から飼育を始めました。

―作業内容を教えてください―

基本的には朝と夕方にエサを与えます。朝エサを食べたなら、牛舎の裏に牛が運動できるスペースを牛飼いの仲間と5年ほど前に作りましたので、そこで運動させます。自然の中で運動することでストレスの減少や、足の裏や爪が固くならないようにしています。



エサやりする和国さん

目次

天草人…………… P 2～3
特集「酢で夏バテ対策」 …… 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・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

旬の香り
 今月はコレ! 「天草黒牛」



天草で飼育された黒毛和種の牛で、天草の優しい潮風と、繁殖農家の愛情で丁寧に育てられています。明治時代から飼育が盛んで、優秀な黒牛の産地として全国に知られるようになりました。
 肉類は良質なタンパク質や脂質、ビタミンなど栄養豊富。中でもタンパク質の主成分であるアミノ酸は、血液や筋肉のもととなり、免疫力を高める働きがあります。さらに、シミヤンワに効果が期待できるなど、美容と健康に欠かせない食材といえます。

JA あまくさグループ 熊本経済連
 ふれあい食材
 レシピ提供：JA 熊本経済連

「牛肉のしぐれ煮」



- 牛もも・バラ切り落とし…… 150g
 しょうが… (千切り) 15g
 A
 水…………… 大さじ3
 酒…………… 大さじ3
 しょうゆ…………… 大さじ1
 (工) 新調味みりん風…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ2

- ①小鍋にお湯を沸かし、解凍した牛もも・バラ切り落としをサッと湯とうししザルにあげ、水気をきる（茹ですぎないこと、肉が赤いくらいでも大丈夫）
- ②Aを小鍋に入れ中火で沸かし、①を加えからめる。
- ③しょうがの千切りを加え全体を混ぜ合わせる。

牛の状態を確認する絹子さん



運動場で遊んでいます

牛が運動している間に、衛生的にストレスが掛からないように牛舎の清掃や、牧草の管理をしています。

大変だったことは何ですか

(絹子さん) 私は60才の時に定年してから牛飼いを始めました。それまでは近くで見たことも無かったので、いざ目の前にすると大きくて怖かったです。今では慣れてきまして、牛も言う事を少しは聞いてくれるようになる気がします。

心掛けていることは何ですか

牛の状態を確認することですね。元気かどうか、エサは普段通り食べているかなどを確認して、何かあつたら

嬉しいことは何ですか

無事に子牛が生まれてきてくれることです。それとやっぱり牛が好きでした。好きだからこそ安値で取引されても続けて来られたと思います。すし、一番の趣味なんだと思います。

たら獣医に相談しています。また足の状態が悪い時は畳を敷いて経過を観察します。それと牛が出来るだけ快適に過ごせるよう夏は涼しく、冬は暖かくなるようにしています。

酢



イラスト：信吉

夏こそ
毎日の料理に

「酢」を

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取るこ

とが大切です。そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはず。けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

「酢」の

健康効果は

さまざま

〈効果1〉

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

〈効果2〉

たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

〈効果3〉

血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

〈効果4〉

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

〈効果6〉

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

〈効果7〉

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

〈効果5〉

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

おすすめ商品の紹介

1.8ℓ 850円(税込み)
1ℓ 500円(税込み)

らっきょう酢

らっきょう漬けが塩漬けなしで、簡単においしく漬かるベストセラー商品です。



300ml 270円
(税込み)
ほめられ酢

お酢特有のツンとくる酸味を抑えているため、お酢が苦手なお子様でも安心して食べられます。



720ml 700円(税込み)
300ml 420円(税込み)

五倍酢

国産米を原料にした便利でお得な濃縮酢。水分の多い料理には、薄めず濃縮のまま使用すると大変便利です。



詳しくは各支所へお問い合わせください。



▲職員の子どもと一緒に参加しました

晴天に響く軽快な掛け声 「牛深ハイヤ祭り」

牛深

牛深に春を告げる、毎年恒例の牛深ハイヤ祭りが4月20日から3日間開催されました。

今年は、3日間とも晴天に恵まれ、職員も総踊りに参加し、牛深の街を、陽気なハイヤ節と“ヨイサーヨイサー”“サツサヨイヨイ”という軽快な掛け声が、晴天の中響き渡りました。

また、総踊りの最中に、職員が見物客に特産品の「あまくさ晩柑」を今年も振る舞い、組合員・地域の方々と直接触れ合うことが出来ました。

職員は「ハイヤ祭り」は街全体で取り組む牛深の一大イベントです。地域の方々が参加して、たくさんの方々と触れ合うことができ、みんなで楽しめることが出来ます。職員みんなで楽しく参加して牛深の活性化に貢献したい」と話しました。

特産の晩柑をゼリーで 有明

有明

女性部有明総支部フレッシュミズ部会は、有明町特産品の「天草晩柑」を使って、地産地消と食材の素晴らしさを伝えるため「晩柑ゼリー」を作り、同町の保育所3カ所に配りました。

今回で14回目。当日は部員が生産しているあまくさ晩柑200個を用意。一個ずつ半分にカットし果肉を絞る。皮を器にして果汁とゼリーの素・砂糖を混ぜ合わせ加熱し、器に流し込み約200個が完成。食べた園児は「甘酸っぱくておいしい」と話し、毎年好評を得ています。

余宮部長は「保育園にゼリーを作り持って行くと、喜んでもらえるのが嬉しいです。今後もゼリーを作って、特産の天草晩柑の魅力を届けたい」と話しました。



▲おいしく召し上がれ♪



◀完成した晩柑ゼリー

献穀米豊作願う 松島

松島

平成で最後になる皇室行事、新嘗（にいなめ）祭に献上する米の清祓（きよはらい）祭・播種（はしゆ）祭が5月22日、松島町で行われました。天草郡市の市町及び天草地域3JAなどで作る天草地域献穀事業推進協議会（堀江隆臣会長）などから約60人が豊作を祈願しました。

新嘗祭は、天皇陛下が新穀を神々に供え、御自身も食される収穫と感謝の祭り。農業に伴う民俗芸能や文化財の保護育成、農業の発信などの役割も果たします。

今回は同町の山下正通さんの圃場10坪が選ばれました。山下さんは「献穀米の栽培に全てを注ぎ、県代表として立派に献上したい」と決意を話しました。

式では、鍬入れの儀や播種の儀などを行い、収穫を祈願しました。協議会副会長として川口義英組合長が神事に加わりました。



▲神前の苗床に種をまく川口義英組合長

『文部科学大臣賞を受賞』 栖本小学校

読書で日本一を合言葉に、2年前から学校を上げて読書活動に取り組んでいる天草市立栖本小学校（児童数75名）が、このほど『平成30年度子ども読書活動優秀実践校文部科学大臣表彰』を受賞されました。

この表彰は、平成13年12月実施の「子どもの読書活動の推進に関する法律」を受け、子どもが積極的に読書を行い、意欲を高めるような特色ある優れた読書活動を行っている学校などに対し、平成14年度から文部科学省が実施しています。

平成30年度の熊本県関係の受賞団体は、栖本小学校の他に4団体が受賞されました。

須恵勝幸校長は「日本一という高い目標に向かって力を合わせて頑張ってくれたことを誇りに思う。子どもたちには、みんなで頑張った、日本一をやりとげたという達成感や成就感を持ってほしい」と受賞の喜びを話しました。



▲文部科学大臣賞を受賞しました

女性のチカラで地域を元気に 大矢野

女性部大矢野総支部は5月13日、大矢野町のJAデイスサービスだんだん敷地内で軽トラ朝市を初めて開催しました。食と農を通じて地域の活性化と地元農業への貢献を目的に朝市クラブを立ち上げました。

2台の軽トラックの上には、朝採り野菜や新鮮な魚介類、部員が自ら作った漬物や巻きずし、まんじゅうなど約120品が並び、午前7時30分からの開催に約40人の買い物客が訪れ賑わいを見せました。

買い物客は「近所に店が無くなって寂しさを感じていたが、このような新鮮な食材を買えるのはありがたい。JA女性部は顔見知りの方ばかりで安心して買物ができる」と笑顔で話しました。

野川宇太子会長は「今後も続けていき、地域を元気にしたい」と話しました。

同クラブは毎月15日前後に開催を予定しています。



▲賑わいを見せた軽トラ朝市

家活で地域を元気に！ 大矢野

JAにおける女性組織育成強化など、生活文化活動を担当している職員を対象に「JA生活文化活動担当者研究交流集会」が開催され、大矢野統括支所の松本たまき係長・藤本竜二職員が、取組みを発表しました。

松本係長は「家活でJAから地域を元気に！」というきき隊の取り組み」と題し、デイスサービスだんだんの利用者と職員の生活交流会や、年金友の会・老人会での講演、職員への記事活用紹介などを発表しました。

松本係長は「担当者の悩みやヒントを共有できたので、今後の活動に活用していきたい」と話しました。

研修会は、組合員満足度向上に向けた記事活用、生活文化担当者の役割やグループディスカッションなどを行いました。



▲発表する松本係長・藤本職員





抑制力ポチャ栽培



野菜
小林 優介
下島宮農指導センター
080-1729-1635

作型	8月			9月			10月			11月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
	○←→○	○←→○	○←→○	→			→			→		
	播種	定植		誘引・交配・葉散						収穫		

1、品種 くりゆたか

2、圃場準備

排水対策を徹底し、畦幅は3～4mの高畦ベットを作る。
施肥量 (kg)

10a当たり	N	P	K
基肥	12～15	20～25	12～15
追肥	3	3	3
合計	15～18	23～28	15～18

3、播種

8月上旬～中旬に直播又は、セルトレー・ポットに播種する。
播種量は10a当り1本仕立て1000粒、2本仕立て500粒必要。

4、定植

1本仕立ては株間30cm、2本仕立ては株間70cmで、植穴処理を行い定植。活着するまでは灌水する。

5、整枝

一本仕立て…主枝が60cm位伸びた頃わき芽を除き、風等で動かないように主枝を等間隔に杭や棒等で真直ぐ固定する。着果位置は、9～12節程度で、株元から70～100cmの長さに着果させる。

二本仕立て…本葉が4～6枚残り摘芯する。子づるが15～20cmほど伸長したら、良好なつるを2本残り他はかぎとる。後の管理は1本仕立てに準ずる。

6、交配

9月上旬～下旬にミツバチ等や雄花を利用した人工交配により必ず着果させる。

7、追肥

着果確認後にソフトボール大の大きさになった頃、速効性肥料を施用する。中耕と除草を兼ねて蔓が1mほど伸びた時に待ち肥を行う。

8、収穫

着果後45～50日前後で収穫。

9、病害虫

アブラムシ、オンシツコナジラミ、ハモグリバエ、うどんこ病等が発生する為早めの防除を行う。



7月の柑橘園管理



果樹
鶴浜 研二
上島宮農指導センター
080-1771-4257

梅雨明け後は、肥大や減酸促進・樹勢維持のため、適期灌水を行いましょう。また、今月は摘果の重要な時期となります。暑い中の作業となりますが、肥大を良くするためにも早期に粗摘果作業に取り掛かりましょう。

1. 病害虫防除

対象品種	防除時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍数	備考
温州中晩柑	上旬～下旬	黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	混用散布
		アザミウマ類 ゴマダラカミキリ	※モスピランSL液剤	4,000倍	
中晩柑	中旬	黒点病	エムダイファー水和剤	600倍	混用散布
		アザミウマ類 ゴマダラカミキリ	※モスピランSL液剤	4,000倍	
温州中晩柑	発生時	ミカンハダニ	パロックフロアブル	2,000倍	幼虫・卵対象
		ハマキムシ	エクシレルSE	5,000倍	
		カメムシ	スタークル顆粒水溶剤 MR.ジョーカー水和剤	2,000倍 2,000倍	

※1. アザミウマ類、ゴマダラカミキリはアドマイヤーフロアブル 4,000倍も使用可能です。

2. 施肥・葉面散布

栽培タイプ	肥料名	品種名	施用時期	10a当たり袋数
省力化タイプ	アグリロンG28号	清見・河内晩柑・甘夏 パール柑・デコボン	7月上旬	5袋

○デコボンの果皮強化対策としてカルシウム剤を7月～9月に散布を行いましょう。

3. 摘果の実施

○温州みかん…小玉果や病害虫果を中心に摘果を行って下さい。また、日焼けしやすい上向き果も摘果を行いましょう。

○中晩柑…今月の中旬までに粗摘果を終わるよう作業を進め、目標着果数の7～8割程度まで落とします。品質の悪い裾成り・内成りから行き、その後赤道部と樹上部の小玉果や傷果を中心に落としましょう。

品種名	階級目安	7月1日	7月10日	7月20日	8月1日
デコボン	2L	31ミリ	37ミリ	43ミリ	47ミリ
清見	2L	31ミリ	37ミリ	44ミリ	49ミリ
甘夏	2L	33ミリ	38ミリ	47ミリ	57ミリ
河内晩柑	L	40ミリ	45ミリ	55ミリ	59ミリ
パール柑	2L	50ミリ	57ミリ	67ミリ	75ミリ

4. 温州みかん品質向上対策

○タイベック被覆の実施

品質向上の為に、タイベック被覆を行いましょう。また、被覆後は定期的に果実分析を行い、品質に応じた水分管理を行いましょう。

品種名	被覆時期	品種名	被覆時期
肥のあかり・豊福・肥のさやか	6月下旬～7月上旬	南柑	7月中旬
肥のあけほの・早生	7月中旬	青島・金峰	8月上旬

○フィガロン散布の実施

マルチ被覆と併せ、フィガロンを散布する事により品質の向上を図ります。下の表を参考に実施しましょう。

1回目の散布時期は満開日より60日後、2回目は満開日より80日後となります。但し、収穫前日数は21日です。使用の際はご注意ください。

品 種	1回目		2回目	
	散布時期	希釈倍数	散布時期	希釈倍数
極早生	7月上旬	2,000倍	7月下旬	2,000～3,000倍
肥のあけほの	7月上旬	2,000倍	7月下旬	2,000～3,000倍
早生	7月中旬	2,000倍	8月上旬	2,000～3,000倍
普通	7月中旬	2,000倍	8月上旬	2,000～3,000倍

花卉



土壌還元消毒について



花卉

竹川 慶剛
上島営農指導センター
080-1729-1637

あまくさ管内では、7月に入り主要品目であるカスミソウ、トルコギキョウ等の出荷が終盤を迎え、片付けの後次年産の準備が行われます。そこで今回はJAあまくさ管内でも取り入れている土壌還元消毒について紹介します。

1・効果と方法

還元消毒法は平成11年に道南農業試験場で開発された土壌消毒法です。この消毒は、ハウス土壌に米ぬか(又はふすま)を混和しかん水することで土壌を還元化して土壌病害菌やセンチュウを死滅させる方法です。

特徴は、有毒ガスが発生しないこと、米ぬかを利用するため材料費が安い等です。

・還元消毒法の対象病害

病害菌名および病名	害虫名
フザリウム菌(萎凋病、イチゴ萎黄病、メロンつる割病など)	センチュウ類 (ネコブセンチュウ)
パーティシリウム菌(半身萎凋病)	
ラルストニア菌(青枯れ病)	

2・還元殺菌法の手順

(1) 材料

- ・米ぬか 300kg / 10a ソイルクリーン(発酵菌) 3袋 / 10a
- ・被覆用透明マルチ(古ビニールでも可)
- ・かん水チューブ(散水チューブでも可)
- ・水 30t以上 / 100坪
- ・かん水用ポンプ及びその他

(2) 作物残さの整理

ハウス内の作物残さを搬出し、マルチ、かん水チューブ等を撤去します。ハウスの被覆を張ったままにしておきます。

(3) 地面の整地

耕起を行い畦を崩して地面を均平にします。

(4) 米ぬか・ソイルクリーンの散布

米ぬか・ソイルクリーンを10a当りの必要量をムラのないよう施用します。

(5) 耕起

米ぬか・ソイルクリーンを散布後、直ちに耕起します。その際、かん水ムラができないよう地面を均平に仕上げます。

(6) チューブの設置

ハウス全面にかん水が行き渡るようチューブを設置します。かん水チューブは60cm間隔に設置し散水チューブは能力に応じてハウスに1~4本を設置します。

(7) かん水の実施

100~500mmにかん水を行います(100坪ハウスの場合30~45t)。

(8) 被覆

かん水終了後、透明マルチで地面を覆います。

(9) ハウスの密閉

ハウスを密閉し約20日間ほど放置します。この間にドブのような臭いがすれば消毒は成功です。

(10) 消毒後処理

放置後、被覆用透明マルチ、チューブなどを撤去し数日間解放して終了です。



米ぬかの散布



被覆後の様子



終了時の様子

ただし、炭水化物と一言でいっても組成は異なります。例えば、同じ炭水化物だからといって、砂糖と小麦粉がたっぷり使われたスイーツを食べると体はほかほかと温まりません。

炭水化物は1個の糖から成る「単糖類」と、ブドウ糖と果糖が結合した「二糖類」、単糖が3~9個結合した「少糖類」、そして単糖が多数結合した「多糖類」に分類されます。「単糖類」や「二糖類」は砂糖や果物に含まれ、「少糖類」はオリゴ糖などに含まれます。穀類や芋類に多く含まれるのが「多糖類」で、単糖が多数結合しているため消化

夏になると食べる機会が多くなる麺類。冷たいそうめんやそば、うどんなどの冷やし麺やピリ辛の麺類など、食欲が減退しても食べやすいのでついつい選んでしまう人も多いのではないのでしょうか。

さて、麺類をはじめとする「主食」は炭水化物という栄養素の主な供給源です。炭水化物は、穀類(米、パン、麺類)や芋類、砂糖などに多く含まれます。エネルギー源となり体を温めたり、体組織の構成成分となるなど重要な栄養素の一つです。

炭水化物の中でも質の良いご飯

のスピードも緩やかになります。

同じ「多糖類」でも加工の度合いによって消化のスピードは異なります。小麦(粒)を粉状にした小麦粉を加工すると麺類やパンになります。ご飯に比べるとかむ回数も少なくても食べられるので時間がないときには良いかもしれませんが、ご飯の方が満腹感が得られやすく、消化のスピードもゆっくりなので、腹持ちが良いという特徴もあります。

食欲のないときは、さっぱりとした梅干しと一緒に食べたり、カレーなどスパイスを効かせたりすると食欲が湧いてきます。夏こそスタミナをつけるためにご飯をしっかり食べていきたいですね。



お米で健康

管理栄養士・雑穀料理家●柴田真希

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：
京寿会

地区：龍ヶ岳町 大道地区

代表者名：原田 チサミ

メンバー数：6人

活動場所：大道老人福祉センター

活動日：毎週 金曜日

内容：舞踊

モットー：楽しく にこやかに



—活動のきっかけを教えてください

20年くらい前に、踊りの先生が龍ヶ岳町に戻って来られてから習い始めました。そして女性部の目的別グループが始まってからグループを作りました。

—楽しい事やうれしい事を教えてください

みんなで集まっておしゃべりが出来る事です。他にも、着物を着たらおしとやかになれる事や、敬老会などで発表した時に喜ばれることです。

—今後の目標を教えてください

ストレス解消に楽しく、ずっとメンバー元気に活動を続けていきたいです。

—PRをどうぞ

ボランティアなどで踊る時は、皆さん見に来てください。

8月号の見どころを紹介



キッチンから考える環境問題

地球環境の問題は、気になりつつも、なかなか自分ごととは考えにくいものです。そこで、わたしたちの身近にひそむ環境問題の中で、食料・食品ロスと、ゴミ問題に大注目! 毎日の暮らしの中で、改善出来る事はないかを探ってみます。

ニンニクの加工&保存術

最新研究に基づき、ニンニクの健康効果を紹介するとともに「酢ニンニク」や「ニンニクオイル」など、手軽に使えて夏バテ解消にも役立つ保存食の作り方と活用レシピを紹介します。

定価 617円 (税込)



「刺激を受けた」で終わらせない所得につなげる視察の作法

多くの刺激を受ける先進地や市場の視察。忙しい時間をやりくりして実行しても、それだけで終わっていませんか? せっかく視察に行くのなら、所得につなげ、“元”くらいは取りたいものです。そこで、視察の目的が何なのかを明確にしよう。視察先の選定といった事前の準備、当日の持ち物と活用法、事後に行うべきことなど、視察が効果的になる秘訣を伝授します。

定価 606円 (税込)



段ボールでピザ窯を作る

段ボールにアルミホイルをはって、簡易的なピザ窯を作る企画です。夏の「ちやぐりんフェスタ」や「あぐりスクール」などで活用できるように詳しく紹介します。

定価 565円 (税込)

お申し込みは最寄りの支所まで!

うまがもん ふれあい食材 Aコープ系寒天入り中華風サラダ



材料 (4~5人分)

- | | |
|----------------|--------------------|
| Aコープ系寒天……………5g | 調味料 |
| きゅうり……………1本 | Aコープほめられ酢 大さじ1と1/2 |
| ニンジン……………少々 | ポン酢……………大さじ1弱 |
| レタス……………4~5枚 | 純正ごま油……………大さじ1弱 |
| 薄切りハム……………4枚 | (お好みで調整してください) |

つくりかた

- ① Aコープ系寒天は水に20分ほど浸けて戻す。
- ② きゅうり・ニンジン・薄切りハムは千切りにする。
- ③ レタスは洗って手でちぎる。
- ④ ①~③をボウルに入れて調味料で和える。

平成31年4月採用 JA あまくさ職員採用試験実施要領について

1. 採用試験日 平成30年9月19日(水)

2. 受験申込締切日 平成30年9月10日(月)

3. 試験の区分及び受験資格

(1) 高校…高校卒業の者または、平成31年3月卒業見込みの者及びこれと同程度以上の能力を有する者

(2) 短大…短大卒業の者または、平成31年3月卒業見込みの者及びこれと同程度以上の能力を有する者

(3) 大学…大学卒業の者または、平成31年3月卒業見込みの者及びこれと同程度以上の能力を有する者

4. 採用予定 10名程度

5. 初任給

高校卒 144,000円、短大卒 151,300円
 大学卒 163,500円

6. 試験科目

(1) 採用試験 : 筆記試験および面接試験

①高校

基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語)
 適性検査・作文 および面接試験

②短大・大学

基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語)
 適性検査・小論文 および面接試験

7. 試験会場

天草市南新町8-7 JA天草会館

8. 提出書類

履歴書・成績証明書・卒業証明書又は卒業見込証明書
 受験票に写真添付する為の顔写真(3cm×4cm) 1枚(履歴書写真と同じ)

9. 提出先

〒863-0032 熊本県天草市太田町1番地2
 あまくさ農業協同組合 総務企画部(担当 井上)
 TEL0969-22-1100

いつでもどこでも、みんなのJA

変わるJA 広がる地域のきずな

監修=広島大学
 助教 小林元

Q. なぜ、JAの自己改革は期限を設けているの?

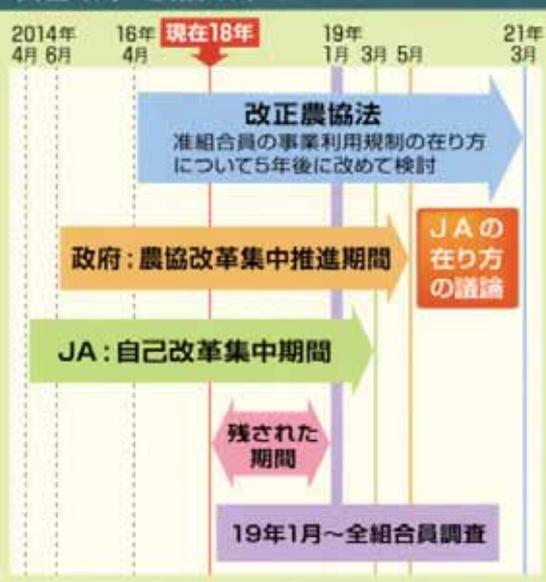
A. 改革に積極的に取り組む姿勢を明らかにするためです。

JAグループは第27回JA全国大会実践期間中(2016~18年度)、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革を通じた「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」の確立に取り組んでいます。そして、19年4月からは次の第28回大会の実践が始まるので、19年3月がひとつの区切りになります。

同時に、政府が進める農協改革集中推進期間も視野に入れる必要があります。政府は、農協改革の“期限”を19年5月と区切っています。この期限までに、JAが自ら改革を進めることができるかが、政府の今後の農協改革への対応を左右します。16年に改正された農協法では、准組合員の事業利用について5年後(21年)に改めて検討する、と明記されています。

「改革」に終わりはありませんが、わたしたちJAはこうしたスケジュールも念頭において、自己改革を一層スピードアップする必要があります。

自己改革・農協改革をめぐるスケジュール



耕そう、大地と地域の未来。

制限外積載許可申請について

～交通の危険防止に向けて～

制限外積載許可とは

貨物等を積載して車両を運行する際に、積載物の性質上、分割等ができないため積載物の重量、大きさ、又は積載の方法が制限を超える場合は、出発地を管轄する警察署に許可を受けることができます。

→ 許可を受けずに制限を超えて貨物等を積載し車両を運行した場合、**道路交通法違反**となります。

制限外積載に該当する場合（許可申請が必要となる場合）

三輪以上の自動車（側車付自動二輪車を含む）が下記に該当する場合※1

（※1 ミニカー、大特、小特、自動二輪車、原付、リヤカー牽引等は基準が異なる。今回は説明省略）

- ① 積載物の重量
自動車検査証記載の最大積載量を超える
- ② 積載物の大きさ
長さ 積載物の長さが車長の1.1倍を超える
車幅 積載物の幅が車幅を超える
高さ 貨物を積載した状態でその高さが3.8m※2を超える
（※2 軽四輪自動車、軽三輪自動車は、高さ2.5mを超える）
- ③ 積載の方法
積載物を積載した状態で、車体からはみ出る長さが車長の10分の1を超える場合
積載物を積載した状態で、積載物が車体（車幅）からはみ出る場合
積載物を積載した状態で高さが3.8mを超える場合

特に軽自動車（軽トラ）は、車長が短いため、長い積載物を搭載する際は、制限外に該当する可能性があります。

その他・注意事項

- ・ 目的地（経路）が他県や複数の警察署管内にわたる場合は、許可に時間を要することがあります。
- ・ “特殊車両通行許可”等他の法令に基づく許可が必要な場合は、別途当該許可の申請が必要です。
- ・ 一定の基準を超える（積載物の長さが車長の1.5倍を超えるなど）、経路となる道路や交通の状況等から安全が確保ができない場合などは、不許可となる可能性があります。

申請窓口・受付時間・問い合わせ先

- ・ 申請窓口・受付時間
天草警察署 平日の午前8時30分から午後5時15分まで
- ・ 問い合わせ先
天草警察署 交通課（指導係）
0969 - 24 - 0110

平成30年度オープンキャンパス「緑の学園」

～農大を知りたい、農業体験をしてみたい、高校生の皆さんを待ってます～

1 目的

県内高校生に対して、熊本県立農業大学校の教育実習活動を体験する機会を提供し、農大の教育環境と教育内容についての理解を促すために「緑の学園」を開催します。

2 開催期日

第1回 平成30年7月27日(金) 10時～15時40分 80名
 第2回 平成30年8月17日(金) // 80名

3 場所

熊本県立農業大学校(熊本県合志市栄3805)

4 内容

①農業大学校の概要紹介

・農大概要、進路、資格、学生会活動、農学部各学科、研修部

②体験学習

(農学部) 農産園芸学科、野菜学科、畜産学科の各コース体験学習

(研修部) 農業機械操作体験等

※都合により変更もあります

5 参加費 250円(傷害保険料等)

6 申込方法

申込用紙を県内各高校に送付しますので、在籍高校を通じて農大へ提出してください。

7 参考(平成29年度の実施状況)



イネの幼穂の観察(農特産コース)



接ぎ木の実習(野菜学科)



子牛とのふれあい体験等(畜産学科)



フラワーアレンジメント(花きコース)



カンキツ等の果実採取及び調査(果樹コース)



トラクターの試乗体験(研修部)

問合せ先 熊本県立農業大学校 緑の学園実施部会 いいむれ 飯牟禮・稲田・三宅
 TEL 096-248-1188 FAX 096-248-4432

みんなのひろば

(佐伊津町 Mさん)

8名の入組の紹介がありました。皆さん初心忘るべからず頑張っていました。

(二浦町 Mさん)

家庭菜園(トマト・きゅうり等)の収穫が今から楽しみです。

(龍ヶ岳町 Kさん)

天草人でカスミソウが特集されていますが、ラメ入りの事は初めて知りました。キレイでしょうね！ぜひ見てみたいです。

(松島町 Mさん)

今月の天草人は満田さんでした。知り合いの方で子供さんや奥様ともよくしてもらっています。先日偶然に満田さん親子に会い、広報誌掲載で盛り上がりました。カットよくて男前の満田さん素敵でした。

(大矢野町 Nさん)

ラメ入りカスミソウは植物が呼吸できるように薄めたノリを散布することで、あのような美しいカスミソウに変わるのが素晴らしいと思います。さっそく花屋さんに購入しました。

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2JAあまくさ 総務企画部 みんなのひろば係り

※写真・絵はがきには、撮影場所やコメント、実名以外での掲載をご希望の方はペンネーム等をご記載下さい。

『肝炎』

肝炎とは

肝炎とは肝臓に炎症が起きている状態で、それにより細胞が壊れてしまう病気です。肝臓の細胞は壊され続けると、徐々に肝臓の機能が失われ、肝臓の働きが悪くなります。しかし肝臓はその働きが健康なときの30%まで低下しても、症状があらわれにくいので、『沈黙の臓器』と言われています。肝臓の炎症が6か月以上続いた状態が『慢性肝炎』と言われ、炎症が更に長期化すると、肝硬変、肝がんになりやすくなります。

「肝炎」の原因には、ウイルスの感染、薬の服用、アルコールの過剰摂取、肥満など、様々なものがありますが、その90%が肝炎ウイルスの感染によ

るものです。肝炎ウイルスにはA型、B型、C型、D型、E型が知られていますが、B型肝炎ウイルスの感染によるB型慢性肝炎が15%、C型肝炎ウイルスの感染によるC型慢性肝炎が70%を占めています。

『B型肝炎ウイルス』は主に血液・体液を介して感染します。以前はB型肝炎の主な感染ルートは母子間でしたが、1986年にB型肝炎の母親から生まれてきた子供に対して、ワクチン接種が開始されて以来、母子感染は激減しました。

『C型肝炎ウイルス』は主に血液を介して感染します。性的接触による感染は少ないのですが、注射の回し打ち、入れ墨針の使い回し、不衛生なピアス処置などにより感染します。

常識的な社会生活を心掛けていれば、日常の中で感染することはまずありません。肝炎ウイルスは感染していても検査をできるだけ早く受けて感染を知り、適切な治療を受けることで肝硬変や肝がんといった深刻な状態に進行するのを防ぐことができます。厚生連が行っている人間ドックは肝炎検査を含んでいますので、気になる方は受診をお勧めします。



厚生連だより

今月のあなたの運勢 7月

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】お調子者になりやすい気配。できもしないことを安請け合いないよう、ご用心。運氣アップには部屋の掃除を

【健康運】正しい姿勢を手掛ければ、体調に好影響

【幸運の食べ物】アユ

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】周りからの受けが良く、気付けば人気者に。飲み会などに誘われないよう、気軽にOKして大いに楽しみましょう

【健康運】好き嫌いはNG。栄養バランスに配慮して

【幸運の食べ物】インゲン

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】趣味や楽しみを持つなど、ライフスタイルの充実に意識を向けるとうれしい変化が。図書館での情報収集も刺激大

【健康運】スポーツの腕が上達しそう。励んでみては

【幸運の食べ物】イチジク

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】自己アピールに向いています。やってみようことがあるなら積極的に動くのがグッド。新しいことを始めるのも吉

【健康運】冷房の効き過ぎは×。上手に体温調節を

【幸運の食べ物】ラッキョウ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】面倒見の良さを発揮すれば、円滑な人間関係が築けそう。快く身近な人をフォローして。気分転換には温泉が。

【健康運】極端な健康法は厳禁。自然な生活が一番

【幸運の食べ物】ウナギ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】知的好奇心がムクムク湧いてくる予感。知りたいことがあるならトコトン調べて。カルチャーセンターにもツキ

【健康運】疲労をため込まないよう、適度に休養を

【幸運の食べ物】モロヘイヤ

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】プレッシャーに弱くなる傾向が大。深刻になり過ぎないこと。自然豊かなスポットに出掛け、リフレッシュして

【健康運】元気に過ごすとツキが。運動を楽しんで

【幸運の食べ物】キュウリ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】ポジティブな気持ちになり、全ての事柄に対して前向きになれるはず。やりたいことはとんとんとすのが正解

【健康運】やや不注意になりやすい。行動は丁寧

【幸運の食べ物】葉ショウガ

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】あれもこれもと手を広げるものの、どれも中途半端になりやすい時期。持久力を身に付ける必要がある

【健康運】気晴らししたいなら、軽く体を動かして

【幸運の食べ物】梅干し

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】いろいろと迷いが生じやすい期間です。1人で悩まず、信頼できる相手に相談を。地に足の着いた行動が大

【健康運】暴飲暴食になりやすいかも。節制が必要

【幸運の食べ物】昆布

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】物事をマイナス方向に受け止めがち。悪い面ではなく、長所に意識を向けて。リラックスには、ハーブティーを

【健康運】穏やかに過ごせば、運氣回復の呼び水に

【幸運の食べ物】カマス

♓ 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】創造力が豊かになる月。クリエイティブな分野に関心を持ってみて。ギャラリーや美術館巡りをするのも幸運

【健康運】食事が不規則になりがち。体調の管理を

【幸運の食べ物】パプリカ



るっくるっくちやいるど



りんか 梨華ちゃん 3歳

さえ 彩絵ちゃん 1歳

牛深町
石元 貴文さん・由紀さん
★踊るのが大好きなりんちゃんとお喋りが大好きなさえちゃん。これかも仲良くね♡



かなと 奏翔くん 8ヶ月

熊本市 (大矢野町在住の木村一弥・みちよさんのお孫さん)
木村 一成さん・梨沙さん
★じいじ、ばあば、いつもありがとう(^-^)
お仕事頑張ってるね! またすぐに遊び行くね。



ゆいと 結柁くん 5歳

しゅうや 柁陽くん 3歳

ひなた 陽葵くん 2歳

れいな 玲愛ちゃん 5ヶ月

龍ヶ岳町
西田 清文さん・円さん
★兄妹仲良く、元気に大きくなってね♡



まな 真那ちゃん 2歳

しんげん 真玄くん 6ヶ月

宇土市 (有明町在住の堀口仁さんのお孫さん)
堀口 真之介さん・美智子さん
★じいじのばあばいつもありがとう!
これからもよろしくね。

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。
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7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~

6月に上天草市消防操法大会が行われ、一番員で出場しました。
規律・動作が上手く出来るか、不安で前日がどれだけ憂鬱だったか(;´Д`)
しかし当日は今までの練習と仲間の心強さが、不安をやる気に変えて、待機線に立つことが出来ました。始まる前に、みんなで円陣を組み、掛け声を出すと緊張が和らぎました。始まってしまえばあっという間に競技が終了。
競技中は断片的にしか覚えていませんが、何とか優勝と個人表彰をいただきました。

9月には県大会があります。上天草市の代表として、恥ずかしくない堂々とした操法のためにも練習に励んでいきます。(JT)

