

あまくさ

9

SEPTEMBER 2016
Vol.284

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

冷え予防 ～冷えから体を守りましょう～

P4～5

今月の表紙 天草黒牛





天 草 人

この地に生きる

— 佐伊津町 —

おお ともひと
大手 智人さん(57)

◎繁殖牛25頭

— 就農されたきっかけを教えてください —
元々親が牛を飼っていて、後を継ごうと思い24〜5歳の時に就農しました。就農当時は親と飼育していたので、主にエサやりや牛舎内の清掃をしていましたが、牛の区別がつかなかったのを覚えています。その後4〜5年飼育し体つきや顔つきで区別がつき、分かるようになりました。

「二年一産を目指して」
ストレスを与えず
大切に飼育
(取材日:平成28年8月8日)

JA あまくさ広報誌「あまくさ」
2016年9月号 VOL284

目次

天草人..... P2~3

特集「冷えから体を守りましょう」..... P4~5

トピックス..... P6~7

営農情報..... P8~9

目的別グループ紹介・うまかもん・情報コーナー
..... P10~13

理事会だより・我が支所の愛撮る・みんなのひろば
..... P14~15



の香り

今月は
コレ!

「天草黒牛」



優しい潮風と愛情に育まれて
天草の優しい潮風と、繁殖農家の愛情で育つ天草黒牛。明治時代から飼育が盛んに行われ、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、シミやシワに効果があるなど、美容と健康に欠かせない食材といえます。

今月のあまくさっ子



佐伊津町

大手 智樹(ともき)くん 7才
直樹(なおき)くん 4才

コメント

「お父さんのお手伝いで牛のエサやりをします。たまにビックリする時もあるけど、可愛いです」



—現在の作業内容を教えてください

朝6時30分頃から1時間程度でエサを与えます。その後は牛舎内の清掃や飼料稲や水稲など、他の作業をして、夕方になるとまたエサを与えます。

—大変な事は何ですか

生き物を扱っているので時間になればエサを与えますので、家族で旅行する時間も無く、休みが無い事です。

—心掛けている事は何ですか

繁殖牛ですので、一年一産を心掛けています。分娩後の発情を見逃すと次の発情まで間隔が伸びて、生産費が余計に掛かってしまいます。

そのためしっかりと体調管理・目配りをして、状態の変化に気付くようにしています。

—嬉しい事は何ですか

セリでの価格が牛の評価となります。そのため高単価で取引された時に、今まで頑張って可愛がって育ててきた事が結果になる事が喜びです。

—生育のコツは

人間と同じで小さい時から可愛がって体調を管理すると発育が良いですし、出来るだけストレスを溜めないようにしています。牛舎内をきれいに清掃する事で病気の予防や、12年程前からは放牧させ、自由に運動できるようにして、骨太な骨格と強靱な筋肉が発達し、病気への抵抗力もつきます。またブラッシングする事でストレスの軽減や人間に慣れるようにしています。

冷え予防

「冷えから体を守りましょう」

冷えは冬の症状だと思われがちですが、夏場に冷えを感じる方も増えています。冷えの原因は様々ありますが、血液の流れが悪く、**体の末端まで血液が行き渡らない**ことも冷えを引き起こす要因の一つだと言われています。人は汗をかくことで体温を調節したり、体内の老廃物を排泄したりしていますが、冷房の効いた部屋に長時間いることが多くと汗をかくことが少なくなり、体内に老廃物がたまることで血液の流れも悪くなります。また、冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎも要注意です。これからの時期は、季節の変わり目でもありますので、体を温め、冷えから体を守りましょう。

①冷房に注意

冷房は冷えの原因の一つです。室内と屋外の温度差が大きいと体温を調節する自律神経に負担がかかります。寒いときは上着を羽織ったり、お腹や首、足首を冷やさないよう、首にスカーフを巻いたり、なるべく

素足を避ける等の工夫をしましょう。暑くて寝苦しい夜、冷房を入れることは熱中症予防になりますが、一晩中を入れっぱなしにせず、タイマーなどを活用しましょう。



②適度な運動をし汗をかく

体を動かし汗をかくことで、血液の流れがよくなります。ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を心がけましょう。汗をかいたあとは、しっかり拭いて体を冷やさないようにしてください。



冷え予防や代謝を良くしてくれる食材を使ったレシピを紹介します

(4人分)

鶏ひき肉	100g
しょうが	15g
油	4g
じゃがいも	300g
ピーマン	80g
もやし	100g
塩	小さじ 1/3
こしょう	適量
〈エネルギー 115kcal タンパク質 7.1g 脂質 3.0g カルシウム 40mg 塩分 0.6g〉	



【ひき肉とじゃがいもの生姜炒め】

- ①しょうがはみじん切りに、じゃがいもとピーマンは千切りにしておく。じゃがいもは水にさらしておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏ひき肉としょうがを炒める。しょうがの香りがでてきたら、ピーマンともやしを入れさっと炒める。
- ③水気を切ったじゃがいもを加えさらに炒めたら塩、こしょうで味を調える。

しょうがに含まれるショウガオールには、体を温める働きがあります。夏場の冷房や冷たい物の摂り過ぎによる体の冷えにも、おすすめの食品です。

③お風呂にゆっくり入る

熱いとお湯につからず、シャワーだけにしやすいですが、お湯につかることで全身の血行が良くなり、体温を上げることにつながります。少しぬるめのお湯（37〜38度）でゆっくり半身浴をして体の芯から温まりましょう。



④冷たい食べ物、飲み物ばかり摂らない

冷えた飲料に氷を入れて飲んだり、冷たい食べ物ばかり食べることで内臓が冷えると、「頭が重い」「体がだるい」などの夏バテ症状も現れやすくなります。冷えた飲料にはできるだけ氷を入れずに飲んだり、水は常温で飲むことを心がけるとよいでしょう。

⑤食事に気をつけましょう

主食、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事を基本に3食しっかり摂ることを心がけ、体を冷やすもの（生野菜、果物、アイスなど）を摂り過ぎないように気を付けましょう。

肉類などに多く含まれるタンパク質は保湿効果、種実類などに多く含まれるビタミンEには血行促進効果があります。体を温める食材は、カボチャ、大根、カブなどの根菜類や、しょうが、唐辛子、にんにく、ネギなどに含まれる辛味成分も体を温めますので、薬味などとして上手に取り入れるとよいでしょう。このような食品を組み合わせ、体を温める食品を積極的に摂り、内臓から体を温めましょう。

タンパク質を多く含む食材

かつお・まぐろ・豚もも肉 など

ビタミンEを多く含む食材

種実類・植物油 など



(4人分)

レンコン…………… 80 g
ピーマン…………… 40 g
板コンニャク…………… 100 g
ゴマ油大さじ…………… 6g
白ゴマ…………… 3g

A

酒…………… 小さじ 2
砂糖…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 小さじ 1
刻み赤唐辛子…………… 3 g

〈エネルギー 60kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g カルシウム 29 mg 塩分 0.2 g〉



【レンコンのピリ辛炒め】

- ①レンコンは皮をむき、斜め乱切りにして水に放つ。
- ②ピーマンは縦半分に切って、種とヘタを取り、ひとくち大に切る。
- ③板コンニャクはひとくち大に切ってたっぷりの水と小鍋に入れ、強火にかける。煮立ったらザルに上げ、水洗いして水気をきる。
- ④フライパンにゴマ油を強火で熱し、水切りしたレンコンを加える。レンコンが半透明になるまで炒め合わせ、ピーマン、板コンニャクも加えて炒め合わせる。
- ⑤Aを加え、汁気がほとんどなくなるまで炒め、白ゴマを全体にからめて器に盛る。

とうがらしに含まれるカプサイシンにはエネルギー代謝を促進して体を温める働きがあります。代謝を良くしてたくさん汗をかきましょう。

冷えが気になる方は、冷え予防になる食材を選ぶことも大切ですが、体を温めるような運動を取り入れる事も意識し、生活習慣を少しづつ変える事も大切だと思います。温める事で体に嬉しい様々な効果があると言われていますので、参考にされてみてはいかがでしょうか？

県内トップ！！稲刈り始まる

あまくさ

早期米の栽培が盛んなJAあまくさ管内では7月24日、県内トップを切って稲刈りが始まりました。JA管内の水稲作付面積は1200㍏。作付面積の85%、1020㍏を早期米が占めています。天草地域は温暖な気候を生かした早期米の産地として確立しています。

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

松本さんは「梅雨の合間に防除できたので、いもち病も少なく、品質も量も昨年より良い。出穂時に雨が多かったが影響も少なく安心しています」と話しました。

JA指導員は「4月上旬の定植後から天候に恵まれ生育は順調に推移しました。梅雨時期の長雨等が原因で、いもち病の発生が見受けられたが、今年は台風被害も無く良好」と話しました。



黄金色に輝く稲穂



早期米を収穫する松本さん

早期米初検査会 品質上々

あまくさ

上天草市松島町で7月27日、2016年の熊本県産早期米の初検査を行いました。

天草地域では、県内トップをきって早期米「わさもん」「コシヒカリ」の刈り取りが行われ、初検査会には玄米230袋（1袋1130キロ）が集荷されました。農産物検査員が、生産者の品種ごとに水分量や整粒の割合を丁寧に測定。「わさもん」144袋中41袋が1等、「コシヒカリ」86袋中71袋が1等に格付けされました。

検査をした松本は二検査員は「本年産は刈り取りがやや早い印象を受けたが、品質は良く平年並みの出来のようです。今回の結果を踏まえて検査員皆で情報を共有し、今後の検査に役立てたい」と話しました。

販売を行うJA熊本経済連によると、早期米の販売計画として約2100トンを見込んでいます。



格付けを行う検査員

真夏の「海の日クリーン作戦」～16トンのゴミを収集～

牛深

24時間テレビの日本の町をきれいにするプロジェクトとして7月18日海の日にクリーン作戦が行われ、職員25人が参加しました。

牛深の砂月海水浴場に1200人のボランティアが参加し、集めたゴミの量は16トンになり、今年も気持ちよく泳げる海水浴場になりました。今後も牛深の地域の清掃活動や行事に参加し、貢献していきたいです。



1200人のボランティアが参加しました



関東方面へ出荷するオクラ

オクラ出荷ピーク ～夏バテ予防に～

栖本

栖本町の特産品のオクラが出荷のピークを迎えています。町内では13件の農家がオクラを栽培しています。8月初旬には、秀品しを中心にを1日約800袋（1袋8本入り）を関東方面に出荷しています。5月下旬から10月下旬の5か月間出荷します。集荷所の担当者は「今年は雪などの災害が多くて少し心配でしたが、例年並みの出荷量なので安心していきます」と話しました。オクラにはネバネバ成分の「ムチン」を含んでおり、粘膜の保護や胃腸の修復などで、予防夏バテの予防が期待できます。みなさんは、栖本のオクラをご賞味ください。

阿村干拓生産組合総会 麦出荷

松島

阿村干拓生産組合は7月22日、第44回通常総会を阿村干拓生産組合集荷研修施設で開催されました。組合員31名が出席し、3議案が可決・承認されました。また、7月15日には麦を検査し、全耕作地約16ヘクタールに作付けされた「シロガネコムギ」600kg、24袋の出荷があり2等でした。長雨や雪の天候不順の影響で出荷数量も少なく整粒不足が原因でした。

阿村干拓生産組合は7月22日、第44回通常総会を阿村干拓生産組合集荷研修施設で開催されました。



1億年前の化石を探そう！ ～恐竜の島 化石採集クルージング～

御所浦

2009年に日本ジオパークに認定された御所浦町で、ガイドと一緒に貴重な恐竜化石の発見地めぐりと化石採集ができる「恐竜の島 化石採集クルージング」が7月中旬から始まっています。

九州初の肉食恐竜の足跡が見つかった弁天島や、約1億年前の地層が幾重にも積み重なる様子も圧巻です。

無料貸出しのハンマーで化石採集体験も出来ます。自然いっぱい御所浦島一周を2時間かけてのクルージングは化石に興味がない方も十分楽しめるのではないのでしょうか。

島内の旅館や民宿に宿泊すれば乗船料が半額になるキャンペーンは9月25日（日）までとなっています。お問い合わせは、御所浦物産館「しおさい館」0969-6711234までお願いします。



船上から見る白亜紀の壁は大迫力



茎ブロッコリー栽培耕種基準



野菜

田中 直

上島営農指導センター
080-1729-1636

月	9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
旬	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
露地																					

1) 品種 : スティックセニョール

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

い、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、CDUs555、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(500倍)で灌水を行い、活着を促す。

5) 収穫

第1回収穫は頂蕾が500円玉だいになった頃程度残し、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、窒素成分で10a当り2kg程度を穴肥で施す。以降、2週間おきにN成分で2kg程度を追肥する。



9月の柑橘園管理



果樹

白石 一斗

下島営農指導センター
080-1729-1633

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ボンで低糖高酸傾向であり、6～7月の日照不足の影響が出ている様です。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、最後まで品質向上管理を行いましょう。

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。

また、ベフトップジン(F)につきまして収穫前日数の変更が行われています。温州みかんについては、従来通り収穫前日数は7日前までとなっていますので、ご注意ください。

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・ボンカンには使用しない
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	オキシンドール水和剤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
	ペフラン液剤25	2,000倍	温・中 前日まで	2回目

◎注意：黒点病で使用するエムダイファー水和剤についても、ペンコゼブ水和剤・ジマンダイセン水和剤同様、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
	デコボン	熊本デコボン 8-3-3 又は ひのくに果樹 9-3-3	4袋
9月上旬	河内晩柑	硫安	1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に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
—	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以上	2.0未満	現状維持
9.0未満	—	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いましょう。

営情



手軽にできる有機ベランダ栽培

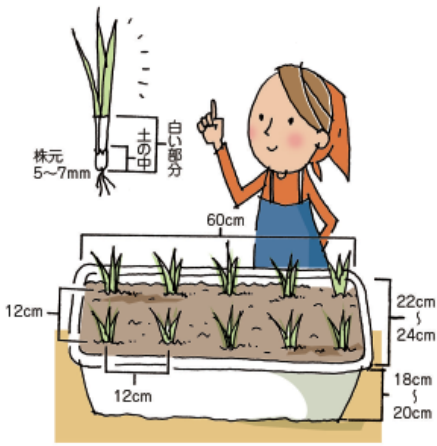
タマネギの秋まき栽培

明治大学特任教授 ● 佐倉朗夫

タマネギは、国内生産量が第4位、おなじみの家庭常備野菜です。

奥行き22〜24cm、間口60cmのコンテナであれば、2条植えて10株収穫できます。早生種、中生種、中晩生種を組み合わせ多めに栽培すれば、5月から翌年1月まで自給が可能です。初心者も苗を買って植え付けることをお勧めしますが、種まきから始めることもできます。

種まきは、関東以西平地で9月中旬、東北は9月上旬、暖地は9月下旬が目安ですが、各地域の適期に従います。早生種はこれより早めに、中晩生種は遅めにします。



植え付け用とは別にコンテナを用意し、種の間隔が0・5〜1cm、条間10cmの条まきにし、厚さ1cmに覆土して水やりします。発芽したら2cm間隔に間引き、種まきから30日後にばかし肥1条当たり10gを追肥します。株元の太さが5〜7mmに育つまで55〜60日です。

植え付けは11月中旬が目安です。条間と株間は共に12〜13cmの正方形にします。苗は多めに用意しコンテナごとに大きさをそろえて植えます。株元の太さが5mm程度を標準にし、それよりも太い場合でも鉛筆の太さ(約7mm)を超えない物を選びます。太いととう立ちしやすく、細過ぎると小さな球にしかなりません。植え付け位置に深さ3〜4cmの細い植え穴を作り、葉の分岐部が埋まらないように、下部の白い部分が3分の1ほど地上に見えるぐらいに挿し込みます。このとき、根が地上に出ないようにします。コンテナには前日まで水やりをしておき、植え付けたら地際を手で強めに押さえます。追肥は12月下旬、2月上旬と下旬の3回、ばかし肥1条当たり10g施します。水やりは適宜行い、特に生育が旺盛になる3月下旬以降は毎日行います。

収穫は、葉が自然に倒れてから、まだ葉が青々している状態で抜き取りします。葉を半分切り落とし数個を1束に縛り、風通しの良い日陰でつり下げ保存します。

花卉



トルコギキョウの「すすかび病」対策について



花 卉

中原 英幸

下島県農指導センター
080-1729-1629

近年、トルコギキョウに新しい病気として、発生しているのが「すすかび病」です。

発生すると、広がりなかなか止まりにくい病気です。また、上から下までの葉に発生し出荷できなくなります。

花での事例が少ないために、今回はトマトでの事例でご紹介いたします。

今後、多発する恐れがありますので、十分注意して管理を行ってください。

○トマトの似て非なる病害

「葉かび病」と「すすかび病」の防除対策

葉かび病とすすかび病は見た目の区別は困難です。そのため、病気の症状と特徴で見極めます。

トマトの葉かび病とすすかび病の症状	
葉かび病	すすかび病
- 施設栽培で発生が多い。 - 主に葉に発生する。ただし、激発時には莖や花、果実なども優す。 - 初め葉の表面の一部分がわずかに黄変し、やがて裏側に、灰白色で輪郭が不鮮明な病斑を生じ、灰白色のピロード状のかびを生じる。 - その後、病斑は拡大して、円形あるいは葉脈に囲まれた不整形となり、かびの色は灰褐色、褐色と色の濃さを増していく。 - 下位葉から次第に上位葉に広がる。 - 葉裏のかびは盛り上がり立体的である。	- 施設栽培で発生が多い。 - 葉に発生する。 - 初め葉裏にほんやりした淡黄緑色の病斑が現れ、やがて葉裏に灰褐色粉状のかびを生じる。その後、病斑は拡大し、円形あるいは葉脈に囲まれた不整形となり、かびの色は褐色から黒褐色になる。 - 葉のかびは盛り上がりがなく平面的である。

トマトの葉かび病とすすかび病の病原菌とその特徴	
葉かび病	すすかび病
- 糸状菌の一種で不完全菌類に属する。 - 感染植物はトマト。 - 伝染源は発病葉、種子のほか、施設栽培では発生したハウスの支柱、ビニル等。 - 多湿条件で発生する。 - 病原菌の生育適温は20〜25℃(外か低温で換気が十分にできない晩秋〜春の時期に発生が多い)。 - 肥料切れや着果により、生育が衰えると発生しやすくなる。	- 糸状菌の一種で不完全菌類に属する。 - 感染植物はトマト、なす(すす斑病)。 - 伝染源は発病葉等。 - 多湿条件で発生する。 - 病原菌の生育適温は26〜28℃(葉かび病に比べ高温期に発生が多い)。 - 生育が旺盛な時でも発生する。

○葉かび病並びにすすかび病の防除対策

- ・発病葉、植物残渣は伝染源となるため、圃場外に持ち出し適切に処分する。
- ・多湿条件で発病しやすいため、過繁茂にならないように管理を行い、室内の換気に努める。
- ・予防散布に努め、発生の拡大防止に努める。(感染から発病までの期間は2〜3週間と長い。)
- ・葉かび病のみに登録がある薬剤を使用して、防除効果が現れにくい場合、すすかび病に登録がある薬剤を使用する。
- ・薬剤の感受性低下(耐性菌の発生)を防ぐため、薬剤のローテーション散布を行う。※熊本県花き協会トルコギキョウ部会研修会資料より

参考：登録農薬剤(葉かび病・すすかび病)

商品名	希釈倍数	希釈水量	使用方法	使用回数	登録名	その他
アフエツトフロアブル	2000倍	100〜300L/10a	散布(発病初期)	3回以内	花き類(灰色かび)	他品目ですすかび病登録有
ゲッター水和剤	1000倍	100〜300L/10a	散布(発病初期)	5回以内	花き類(灰色かび)	他品目で葉かび病登録有
カリグリーン	800倍	150〜500L/10a	散布(発病初期)	-	花き類(うどんこ病)	他品目で葉かび病登録有
トップジンM水和剤	1500倍	100〜300L/10a	散布(発病初期)	5回以内	花き類(菌核)	他品目で葉かび病登録有
トリフミン水和剤	3000倍	100〜300L/10a	散布(発病初期)	5回以内	花き類(うどんこ病)	他品目で葉かび・すすかびで登録有

※花き全般で葉かび病・すすかび病での登録はありません。

トルコギキョウの「すすかび病」症状



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：旬味会

地区：河浦町宮野河内

代表者名：竹本正枝

メンバー数：7名

活動場所：女岳公民館

活動日：月2回水曜日

内容：料理

モットー：楽しい元気に料理作り



—PRをどうぞ

料理が好きで、お話好きな人
待ってまあ～す。

—活動のきっかけを教えてください

地区のお祭りなどの時に料理を作って振るまったのがきっかけとなり、
今では、各自、旬の野菜を持ち寄り老人会のサロンなどでもお昼を食
べてもらっています。

—楽しい事やうれしい事を教えてください

普段、家庭の事で忙しくしていても時々集まって料理を作って食べな
がらのおしゃべりタイムが楽しみです。

—今後の目標を教えてください

旬の食材を生かし、それぞれのアイデアで今以上に料理の腕をみがく
事（笑）。

9月号の見どころを紹介



定価 617 円（税込）

特集 日本のお米はなぜうまい？

最近、新しいお米の品種が続々と誕生し、話題となっ
ています。そこで、全国各地の新品種の動向などをリポート。農
業に米や思い入れのある、TOKIOのリーダー城島茂さんと、
分と山の野崎洋光さんの対談も掲載します。また、米消費の
拡大をはかるために、家庭やイベントなどですぐに活用できる
おすけキやスティックおにぎりなどの新しいアイデア米料理
や、太らないお米の食べ方も紹介します。

漫画で紹介「わたしノート」ってどんなもの？

“終活”の一環として、中高年を中心にブームが続いて
いる「エンディングノート」。名前だけは聞いたことがあるけど「エ
ンディングノートって、そもそもどんなもの？」「書く、どんなメリッ
トがあるの？」など、わからないことも多いものです。そこで、
エンディングノートについて、基本の“き”から、漫画仕立て
で分かりやすくおさらいするとともに、12月号の別冊第二付録
「もしものときも安心 未来にのこすわたしノート」の内容につ
いても、ダイジェスト版でいち早く紹介します。



日本の魚を知ろう 食べよう

ふだんになげなく食べている魚のことをどれだけ知って
いますか。食べやすく手に入りやすいサケとブリを例にして、
切り身魚を使った料理や、おいしい時期、仲間などの魚
の豆知識を紹介します。料理指導はおさかなマイスターの
田口成子さんです。

定価 470 円（税込）



特集 親元就農でいこう！

農業者の高齢化、後継者不足がいわれ、農業の新規
参入者を増やすための政策に力点が置かれていますが、
それ以上にたいせつなのは農家の子供が実家で農業と
農地をしっかりと継承し、次の世代につないでいくことです。
しかし、現実には実家に農業の基盤がありながらも就農しな
いケースや、就農しても親子の関係がうまくいかず結局は
子供が農業から離れていったというケースが見られます。
親元就農する人を増やし、定着させるために必要なことは
なにか、現場の声などをもとに考えます。

定価 590 円（税込）

お申し込みは最寄りの支所まで！

うまかもん 桃の冷製パスタ



料理研究家●波多野充子

材料（2人分）

桃……………	1 個	ピンクペッパー……………	適量
サヤインゲン……………	8 本	ミントの葉……………	少々
レモン汁……………	大さじ 1		
カッペリーニ……………	100g		
EV オリーブ油……………	大さじ 1		
塩……………	小さじ 1/2		

point

不老不死の実とも呼ばれた桃には、うれしい効果
がいっぱいあります。デザートとしてだけではなく、パ
スタとからめて旬の風味をお楽しみください。カッ
ペリーニは細いパスタです。全体を絡ませるときは、
桃が崩れないように注意しましょう

つくりかた

- (1) インゲンはサツとゆで、斜め細切りにする。桃は皮をむき、大きめ
に切る。
- (2) レモン汁・EV オリーブ油・塩を混ぜ合わせ、インゲンと桃を加え
冷やす。
- (3) たっぶりの湯に分量外の塩を加えてカッペリーニを袋の表示通りに
ゆで、氷水にさらしてからよく水気を切る。
- (4) (2) にカッペリーニをからませ、器に盛り付けピンクペッパーとミ
ントを添える。

地元の文化に触れる 世界に一つの茶碗作り

J Aあまくさ女性大学は7月13日、天草文化交流会館で第2回目の講義となる陶芸を体験し、世界にひとつのオリジナル茶碗を作りました。

地元の伝統工芸の良さを知り、触れる事で天草島内外に発信できるよう初めて開催しました。

手びねりによる茶碗づくりで、初めに茶碗の土台部分を丸め、ひも状に粘土を伸ばし土台の上に一段ずつ重ね巻いていきます。固く絞ったスポンジを使い形を整え、茶碗の色を4種類の中から決め、完成・素焼き・本焼きなどの工程を経て約1か月で完成となります。

生徒は「10数年前に親子で陶芸体験した以来で楽しみにしていました。その時作った茶碗を今でも使用していて、今回の作品も使い続けていきたい」と話しました。



福祉の現場から

高齢者支援事業「だんだん」

J Aをもっと身近に ～気軽に相談できる間柄へ～

大矢野統括支所職員は毎月一回、大矢野町の高齢者支援事業「だんだん」で利用者と交流を図っています。

支所統廃合などで組合員や地域との関係が希薄になり、J A離れが進んでいるのを購買課松本たまき生活指導員と渉外課の藤本竜二職員の2人が感じ、「何かできないか」と話し合い、同地区にあるデイサービスの状況をj知る事で、自分たちも得るものが大きいと感じました。また顔見知りになり、J Aをもっと身近に感じてもらい、困りごとなど気軽に相談いただける関係を作るため活動を始めました。

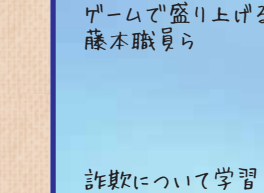
松本生活指導員と藤本職員は8月1日に「だんだん」を訪れ、後出しじゃんけんや命令ゲームを説明。利用者はゲームに慣れると大きな声で笑い、ゲームを楽しみました。

また家の光の掲載記事を使った「詐欺について」を学習。詐欺行為の実例を2人で実演し、電話での詐欺を防ぐ四か条を唱和しました。

利用者は「地震による改築の電話が最近あったばかりで、四か条を電話機の傍に設置して詐欺防止につなげたい」と話しました。



ゲームで盛り上げる
藤本職員ら



詐欺について学習



牛乳パックを使ってアイスを作りました

魁！青壮年部

青壮年部スポーツ大会

「農機具をクラブに変えて」

天草郡市農協青壮年部（ＪＡあまくさ・本渡五和・れいほく）は７月２１日、青壮年部盟友及び関係者２５人が参加し、天草郡市農協青壮年部ゴルフ大会をザ・マスタートース天草コースで開催しました。

ゴルフ初心者から上級者まで、スコアに関係なく日頃の農機具をクラブにかえ、近況報告など交え、親睦を深めながらゴルフを楽しみました。

同協議会の田中圭三副委員長（ＪＡれいほく）は「暑いので水分を補給し、ケガなく親睦を深め楽しんでください」とあいさつしました。



がんばってきま～す！！



挨拶する
田中副委員長



３ＪＡの代表による始球式

「聴こえ」について

気になることはありませんか？



声は聞こえているが、言葉の内容がはっきりしない
病院・銀行などで名前を呼ばれても聞き逃してしまう
テレビの音が大きくなったと言われる



日頃の暮らしの中での聴こえについてのご相談を、どんな小さなことでも、専門のスタッフが話を伺います。

ご存知ですか。 『難聴も認知症の危険因子』

家族で聞こえのチェック！！

- 周りから、テレビの音が大きいと言われる
- 人の話し声が小さいように感じる
- 人と会話をするのを面倒に感じる

補聴器専門スタッフ・検査設備をさらに充実。

最新補聴器 10日間
無料貸出体験会
実施中！



※補聴器・メガネの調整・点検を無料にて実施中！ お問い合わせ：各ＪＡ支所へ



平成28年4月の地震災害により被害を受けた皆様へ

この度の地震では、被害を受けられた皆さま方に、心からお見舞い申し上げます。

今般の地震災害により、国税についての申告、申請、請求、納税などを期限までにできないときは、所轄税務署長への申請により、次のような期限の延長や納税の猶予などができる場合があります。

- 1 申告、納付などの期限延長（国税通則法第11条）
- 2 納税の猶予（国税通則法第46条）
- 3 予定納税の減額（災害減免法又は所得税法第111条）
- 4 所得税の軽減免除等（災害減免法又は所得税法第72条等）

- 5 相続税・贈与税の軽減・免除（災害減免法）
- 6 源泉所得税の徴収猶予又は還付（災害減免法）
- 7 災害等による消費税簡易課税制度（不適用）届出に係る特例（消費税法第37条の2）
- 8 納税証明書の無料発行（国税通則法施行令第42条第4項）

詳しくは熊本国税局のホームページ（www.nta.go.jp）又は「[国税庁](#)」検索へ）をご覧ください。最寄りの税務署にお尋ねください。

天草税務署
（総務課 総務係長 中川（ナカガワ）
0969-22-2510）※自動音声案内

家財・家具の備えは大丈夫ですか？

～火災・地震・台風・水害に備えて～

建物更生共済 [My家財]

「いえ」は建物と家財で成り立っています。小さな損害でも、家計には大ダメージです！

保障対象

和室	和ダンス	テーブル	仏壇・仏具一式	鏡台(椅子つき)	マッサージチェア	寝具	インテリア時計 (置き掛け) など
リビング	テレビ	ソファセット (ソファ・テーブル)	オーディオデッキ (ミニコンボなど)	ノートパソコン	パソコン用 プリンター	本棚	ピアノ
	じゅうたん	カーテン	デジタルビデオカメラ	デジタルカメラ	ブルーレイレコーダー	電話機(FAX付)	衣類 など
キッチン等	冷蔵庫	食器棚	電子オーブンレンジ	食洗機	自動炊飯ジャー	調理器具・食器一式	洗濯機 など

例えば、このような損害を受けることがあります

雷が落ちて 家電製品が故障した 地震により家具に 被害が出た 火災により家具 が燃焼した 水災により家具に 被害が出た	盗難に入られて 現金と通帳が盗まれた 旅行先の旅館でのボヤ騒ぎで ビデオカメラが損害を受けた	火災共済金・自然災害共済金 火災等、風災、雷災、ひょう災、水災、地震等によって損害を受けた家財に対して共済金をお支払いします。※ 【限度額】 損害の額 (地震等の場合:損害の額×50%)
		通貨等盗難共済金 家財を収容している建物内の生活用の現金や預貯金証書が盗難による損害を受けた時にお支払いします。※ 【限度額】 ・現金の場合 30万円 または火災共済金額のいずれか低い額 ・預貯金証書の場合 300万円 または火災共済金額のいずれか低い額
		持ち出し家財共済金 旅行や買物などで一時的に持ち出された家財が、日本国内の他の建築物内で火災等によって生じた損害に対してお支払いします。※ 【限度額】 100万円 または火災共済金額の20%のうちいずれか低い額

※お支払いには一定の要件があります。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
 また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[16435010001]

◇詳しくは最寄りの各支所へお問い合わせ下さい

理事会だより

平成 28 年 7 月 29 日午後 2 時より、J A 天草会館で平成 28 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 17 / 24 名、監事 6 / 6 名が出席。【議事の前に、平成 28 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 27 年度 J A 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
J A 全国監査機構決算監査回答書について
は、原案通り承認されました。

第 2 号議案 平成 27 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は、原案通り
承認されました。

第 3 号議案 平成 28 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は、原案通
り承認されました。

第 4 号議案 平成 28 年産早期米概算金の設
定について
平成 28 年産早期米概算金の設定につい
ては、平成 27 年産概算金より 420 円から
500 円の高値で提案があり承認されました。

第 5 号議案 倉岳配送センター付近の市有地
購入について
倉岳配送センター付近の市有地購入につ
いて経過報告がなされ、承認されました。

報告事項

- ・貯金金利報告について
- ・内部管理態勢にかかる指導要領・J A バンク
基本方針に基づく「体制整備モニタリング
報告」について
- ・第 4 次 J A あまくさ活動総合 3 カ年計画最

終実績報告について

- ・被災地金融機関支援オペを活用した日銀資金
の借入について
- ・平成 28 年度熊本県 T P P ・ E P A 対策募金
運動実施要領について
- ・平成 28 年度役員報酬決定額について
- ・J A あまくさ担い手・農業生産法人等大口取
引対策要領について
- ・市況速報

主要事業実績報告（平成 28 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	12 億 7513	13 億 1613	103.2%
貯金	839 億 1000	851 億 9400	101.5%
貸出金	225 億 7100	211 億 2300	93.6%
購買品供給高	22 億 5549	22 億 4870	99.7%

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	4,426,023	39.7%

我が支所の

アイドル

Q. 仕事について教えてください

A. 訪問活動を通じて共済の契約内容説明・
提案・お見積りを行います。また共済
金請求等の諸手続きも行いますので、
お気軽にお声掛け下さい。

Q. 仕事のモットーは何ですか

A. 皆様のお悩みを背負い抱きます。そして
幸せをお届けします。

Q. 趣味は何ですか

A. ボディービルです。

須崎さんはこんな人！

いつも明るく、時に厳しく時に優しく、先輩・上司から後輩、部下にまで誰にでも愛される人です。組合員
やお客様にもファンが多く、職場の人気者です。（F・R）



大矢野統括支所
渉外課 ライフアドバイザー
須崎 貴弘 (36)

J A あまくさは組合員地域皆様方の満足度 100% を目指しています。

21 20 19 17 15 13 11 9 7 6 5 3 1
タテのカギ
1 分速を 60 倍すると
2 にかけて育てた作物
3 無の反対語
4 () や () などのこと
5 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に
記入したりする場所
6 引いて当たり外れを決めます
7 一重の人も二重の人もいます
8 あまり腕の良くない医者のこと
9 鳥籠の中に付ける棒
10 マツタケを——蒸しにして食べた
11 のように丸い月
12 カメやカッパの背中に付いています
13 プロレスの試合で「カーン」と鳴
らします

ハガキに、J A 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★



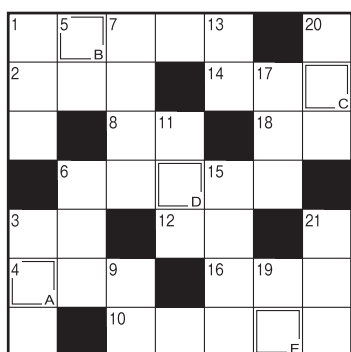
※正解者の中から抽選で 3 人の方に
「ごま油と調味料 4 本セット」をプレ
ゼントします。どしどしご応募くだ
さい。当選者は広報誌 11 月号で発
表します。

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
J A 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

- ススキや団子をお供えて月を観賞します
- 芸事の家元のこと
- は熱いうちに打て
- お遍路さんがぐるりと巡る
- 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- 夫のパートナーです
- ゆっくりした速さで走る
- 丸々とした——のような赤ちゃん
- 巨峰、ピオーネ、マスカットベリー A といえば
- 花束に結ばばいっそう華やかに
- 宣伝などを書いて通行人に配る物

クイズ当選者

7 月号のクイズの答えは、『ウナジウ』でした。61 通のご応募をいただきました。抽選の結果、次の方に「ワンタッチマグボトル 360ml」をお贈りいたします。（月末までに配達予定です）

龍ヶ岳町 宮口ミチ子さん
栖本町 前田 一也さん
有明町 井手尾フクヨさん



ア グリキッズスクールで、植えつけ時もカレーの時もみんな楽しそうでした。これからも頑張つてね。(佐伊津町 Mさん)

天 草人の原田さんは別の人生もあったでしょうが、素直に現実を受け入れて就農されたことに感激です。笑顔も素敵でした。(松島町 Mさん)

オ クラの天ぷらを食べる3人の「天草つ子」それに違わぬ食べ方が偶然なのか？それとも力メラ目線を支持されたのか？ととても可愛かったです。(大矢野町 ーさん)

た なばたさまにピアノ発表会でせいでこうしますようにとおねがいしました。(有明町 Yさん)

こ の指とつまれ！で私も参加したい気分になりました。とても楽しかったです。(姫戸町 Hさん)

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。

脳梗塞の予防法

【脳梗塞とは】

脳梗塞とは、脳へ血液を送る血管が詰まるために起こる病気です。血管が詰まってしまうと、脳細胞へ血液が送れなくなり、細胞は死んでしまい、梗塞が起こってしまいます。それにより、手足の麻痺やしびれ、顔の半分がゆがむ、ろれつが回らなくなるなどの症状が現れることを言います。

【主な危険因子は】

- ① 高血圧
- ② 高脂血症（高コレステロール）
- ③ 糖尿病
- ④ 多血症（喫煙者に多い）
- ⑤ 心臓病（不整脈）

【脳梗塞は夏に多い】

炎天下でのスポーツや農作業などでは、汗をかくことで血液中の水分が不足し脱水状態となります。それにより、脳の血

管を流れる血液が濃くなり、ドロドロとした状態になってしまい詰まりやすくなります。そのためにも、汗をかきやすい夏場は水分摂取をこまめに行いましょう。

【脳梗塞チェック】

- ① 目を閉じ、手の平を真上にして肘をしっかりと伸ばし、肩の高さで30秒間維持します。脳梗塞を起こしていると、起こしている側の手が下がっていきます。
- ② 割り箸を割って細いほうを水平に持ち、その上にもう一本の箸をのせ、10秒以内で十字を作りましょう。うまくバランスが取れたら10cmほど上下に5往復します。できない場合、隠れ脳梗塞があるかもしれません。

【まとめ】

脳梗塞は、自分自身が知らないうちに起こります。脳の細小血管が詰まる、損傷が小さい等、最初は目立った症状が現れないのが特徴です。小さな脳梗塞も数

が多くなるほど、大きな脳梗塞の引き金にもなり、物忘れの症状が段々ひどくなっていきます。

そのためにも、まずは日頃からの生活習慣を見直し、自身の健康状態を知ることが重要です。もし症状が出たとしても、予兆を見逃さず早期発見に努めるようにしましょう。



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】ささいなことが気になって仕方がないかも。常におおらかさと笑顔を忘れず。気分転換には遊歩道や公園の散策を
【健康運】スポーツを楽しむと、体調に好影響あり
【幸運の食べ物】トウガン

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】イベントや行楽に誘われるなど、外出の機会が増える予感。意欲的に参加すれば、何かしら得るものが多いはず
【健康運】新陳代謝の促進が健康の秘訣（ひけつ）になりそう
【幸運の食べ物】サツマイモ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】うっかりミスが増えそう。慣れている作業でも丁寧に行って。集中力を高めるには、料理や手芸、DIYが最適
【健康運】無理なダイエットはNG。適度な運動を
【幸運の食べ物】シメジ

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】スムーズに人脈のネットワークを広げられます。初対面の人にも気さくに話し掛けて。新ジャンルへの挑戦も吉
【健康運】健康法に凝り過ぎず、自然体で過ごして
【幸運の食べ物】サケ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】リラックス気分で過ごせる月。習い事や趣味に力を注いでみて。美術館巡りなど、芸術的なレジャーも幸運
【健康運】おおむね良好。アクティブに動き回れそう
【幸運の食べ物】イチジク

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】新しいことを始める好機。何事にも前向きにトライを。オープンしたばかりのお店に足を運ぶのも良い刺激に
【健康運】小さなけがに注意。慌てず、落ち着いて
【幸運の食べ物】サンマ

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】ささやかな喜びに恵まれる期間。感謝すれば、さらなる好運を引き寄せられるでしょう。周囲への気配りも大切に
【健康運】ストレッチや体操などで軽く動くこと上昇
【幸運の食べ物】シタケ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】向学心が旺盛になる時期です。カルチャーセンターの体験教室を受講するなど、興味のあることに意識を向けて
【健康運】暴飲暴食は控え、栄養バランスに配慮を
【幸運の食べ物】サトイモ

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】つまらない意地を張りやすい気配。自分に正直になることで、運気回復の呼び水に。気分転換には読書がベスト
【健康運】まめな休息を忘れず、ゆったり過ごして
【幸運の食べ物】ゴマ

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】開放的な気分になり、いろいろなことにチャレンジしたくなりそう。思い切って行動すれば、世界が広がります
【健康運】不規則な生活を正すことで、快方の兆し
【幸運の食べ物】栗

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】マイナス思考しやすく、かえって運気低下を招く結果に。気楽に構えて。リラックスするにはマッサージが有効
【健康運】長時間同じ姿勢は禁止。適宜、動かして
【幸運の食べ物】マイタケ

♓ 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】ちょっとした失敗にクヨクヨしがち。サッと気分を切り替えて。親しい人に話を聞いてもらおうとスッキリします
【健康運】ストレス解消が健康キープのポイントに
【幸運の食べ物】アサタバ



るっくるっくちやいんど



ともか
友花ちゃん 5歳

大矢野町
木下 一さん・尚美さん
★もうすぐお姉ちゃんだね。やさしいお姉ちゃんになって下さい。



さ
希衣ちゃん 2歳

そうま
颯真くん 4歳

河浦町
森田 裕幸さん・葵さん
★これからも元気で仲良く育てね!!



なぎ
凧くん 6ヶ月

有明町
松本 護さん・美和さん
★家族皆大好き。これからもたくさん遊んでね♡



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

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。
2016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28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 ホツ とひとこと~

私の地元では毎年8月15日に、「夏夢音HIMEDO夏祭り」が開催されます。運営のために実行委員会を始め、駐車場係や警備などに参加・協力する事で祭りを盛り上げられています。

私は消防団に加入しています。消防団は年度ごとに交代で、花火や道路を警戒します。今年は当番では無かったので、娘2人と会場に行きました。カレーやカキ氷を食べ、町内・外の方によるパフォーマンスが開催されていて、私が所属する消防団員による踊りや歌も、会場が盛り上がり、参加しておけばよかったと、後悔しました。(忙しくて練習行けなくてゴメンナサイ)

その後家に帰り、家の前から打ち上げ花火を見上げました。毎年祭りで花火を見上げると、もう夏が終わるような切ない気持ちになります。まだ暑いですが、季節の移り変わりを感じた夏の一夜でした。(JT)

