

あまくさ

JA AMAKUSA Publicity papers

2014

9

Vol.260

特集

「オリジナルスムージー作ってみませんか？」





天草人

この地に生きる

河浦町
こはま ひさき
小濱 久喜さん
(76)

◎甘長とうがらし2,5㇧ にがう
り3㇧ なすび1㇧

「就農されたきっかけを教えてください」
学校を卒業後、稲作や薪の販売、漁業もしていました。42歳の時に、収入面を考え県外へ就職しました。60歳の定年で河浦町へ戻り就農しました。当初はインゲンやゴーヤを栽培しましたが、圃場が分かれていたので両方の植え付けや手入れが大変でした。

「甘長とうがらしを導入したきっかけは

「農業は楽しい」と笑顔で話す小濱久喜さん。子供の時から農業に携わり、収穫時期が一番楽しみとの事。圃場の管理は指導員も感心する程の徹底ぶり。更なる品質向上に努め毎年試行錯誤をされる小濱さんにインタビューしました。

(取材日:平成26年8月11日)

あまくさ

2014年9月号 vol.260

CONTENTS

天草人	P 2 ~ 3
特集「オリジナルスムージー作ってみませんか？」	P 4 ~ 5
ニュース&トピックス	P 6 ~ 7
営農情報・女性大学	P 8 ~ 9
支部長よりこんにちは・うまかもん	P 10
情報発信コーナー	P 11 ~ 13
理事会だより・支所長ペンリレー・クロスワードクイズ、今月の運勢	P 14 ~ 15



の香り

甘い?辛い?

今月はコレ!

「甘長とうがらし」



「甘長とうがらし」とは、「ピーマン」と「万願寺とうがらし」から出来た京野菜の一つ。とうがらしのような辛味は少なく、ピーマンより苦みが少ないのが特徴で、「煮てよし、揚げてよし、焼いてよし、と料理の幅が広がる」と徐々に人気が上がっています。

ビタミンAやビタミンCがレモンの約2倍もあり、コレステロールを排出させる食物繊維や葉緑素も豊富に含まれています。緑色が濃く艶があり、表面の張りがありみずみずしく、ヘタの切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。豚肉で巻いてグリルで焼き、また味噌やしょうゆで炒め、様々な調理が可能な「甘長とうがらし」をご賞味ください。

今月のあまくさっ子



左から
大久保 思実(おおくほ ことみ) 9才
鶴田 涼夏(つるた すずか) 10才
山崎 海空(やまさき みく) 10才
松尾 怜依(まつお れい) 11才

デコポンポンガールズです(^^)
今年も楽しく踊ります!(^^)!



インゲンの栽培を止めた時に、JAの指導員に甘長とうがらしの話があり導入してみました。以前ピーマンは栽培していましたが、当時は甘長とうがらしの事は知りませんでした。

―導入してみてもうでした

1年目は100本ほど栽培しましたが、初めてで分からなかったので20本程枯れてしまいました。その後指導員の話を聞き、連作障害防止のため植える畦を変え、年々枯れは減少し、今年は1本だけでした。収穫物は軽く、収穫時には身長程度に成長するので収穫がしやすいです。

―1日の作業の流れは

暑くならない内に、朝5…30…8…00まで収穫と箱詰め作業を行います。その後集荷所へ運び、圃場へ戻り摘果や葉かぎを19…00まで休憩を挟みながら行っています。

―心がけていることはなんですか

指導員の指導や防除暦を守り安心・安全な商品提供に努めています。また、ひもで甘長とうがらしを吊るしあげて風などで倒れないようにしています。

―おいしい食べ方は何ですか

天ぷらや炒め物にも合いますし、他の野菜と一緒に炒めてもおいしいです。

―選ぶポイントは

生の状態で辛い匂いがするの物は恐らく辛いので注意して選びましょう。

―PRをどうぞ

様々な調理に使われ、お肌や代謝に良いとされる甘長とうがらしをぜひご賞味下さい。

特集



身近な野菜やフルーツを使った オリジナルスムージー を作ってみませんか？



スムージーとは野菜や果物に水などを加え、ブレンダーやミキサーで混ぜたもの。食物繊維などの栄養をたっぷり摂れるとあって、健康志向の高い女性を中心に人気を集めています。

今回は、地元の野菜やフルーツを使い私なりに作ってみました。参考にならないかもしれませんが、レシピと写真を掲載します。自分なりのスムージー作りに挑戦してみてはいかがでしょうか？！(^^)!



モロヘイヤを使ったスムージー りんごの甘みとレモンの酸味で飲みやすいと思います。

材料（約 500ml）

モロヘイヤの葉……（3 株分）
りんご…………… 1/2 個
バナナ…………… 1 本
レモン…………… 1/4 個
水…………… 100ml
氷…………… 4 個



作り方

- 1 りんごはへたと軸を除き、一口大に切る。レモンは皮を切り落とし種を除く。
- 2 モロヘイヤは2～3cmに切る。（茎や若芽は取り除く）
- 3 レモン、バナナ、りんごの順にミキサーに入れる。
- 4 上にモロヘイヤを入れ、水を入れる。（お好みで氷を入れる。）
- 5 粒が無くなり、なめらかになるまでしっかり攪拌しましょう。

にんじんと生姜のスムージー

りんごとバナナの甘みで、にんじんがメインでも飲みやすい。
生姜の風味が効き、風邪予防にいかがですか？

材料（約 350ml）

にんじん……………60g
生姜…………… 3g
（お好みで増量して下さい）
バナナ…………… 1/2 本
りんごジュース…… 150ml
（果汁 100%）
氷…………… 4 個



作り方

- 1 にんじんと生姜は皮をむいて薄切りにする。バナナは皮をむいて一口大に切る。
- 2 ミキサーにりんごジュース、にんじん、生姜、バナナの順に入れ、氷を加えてなめらかになるまで攪拌します。



（POINT）にんじんと生姜は混ざりやすいように薄くスライスしておきます。





豆乳とバナナのスムージー

脂肪燃焼を促進する効果があると言われている豆乳とバナナ。ガムシロップなどは加えなくても十分に甘くておいしいダイエットスムージーです。

材料 (約 350ml)

豆乳 (無調整) …… 100ml
バナナ 1 本 …… (100g)
氷 …… 180g



作り方

- 1 バナナは皮をむいて 3～4 等分に切る。
- 2 ミキサーに氷、バナナを入れ豆乳を加える。
- 3 なめらかになるまで^{かくはん}攪拌する。

スイカとトマトのスムージー

抗酸化作用に優れたスイカを使ったスムージーです。

材料 (250 ～ 400ml)

スイカ …… 200g
ミニトマト …… 2 個
水 …… 大さじ 2 杯
氷 …… 4 個

作り方

- 1 スイカは皮を切り落とし一口大に切る。
- 2 ミニトマトはへたを取る。
- 3 以上をミキサーに水を加え、なめらかになるまで^{かくはん}攪拌する。



果実たっぷりゴーヤスムージー

桃の果肉は不足した体液を補い、皮膚に潤いを与え美肌効果もあると言われています。ゴーヤが苦手な方でも大丈夫と思います。

材料 (約 300ml)

桃 …… 2 玉
ブドウ …… 1 房
バナナ …… 1/2 本
豆乳 (無調整) …… 100ml
ゴーヤ半月切り …… 5 ～ 10 枚



作り方

- 1 桃は皮をむいて、種を取り一口大に切る。
 - 2 ブドウは皮と種を取る。
 - 3 バナナは一口大に切る。
 - 4 ゴーヤは種と綿を取り除き、2～3 ミリに半月切りする。
 - 5 桃、ブドウ、バナナ、ゴーヤの順に入れ豆乳を混ぜ^{かくはん}攪拌する。
- (POINT) お好みで氷を入れて攪拌しても OK

caution!!

ヘルシーなイメージが強いスムージーではありますが、間違った摂取をすれば、カロリー過多やフードアレルギーなど逆効果になるケースもあるので注意しましょう。本冊に書かれている事を実行して起こった結果、特に不快な好転反応が起きた場合など、著者は責任を取る事が出来ません。医学的アドバイスを目的としたものではありません。本冊に書かれた食事レシピ及びプログラムは、ご自身に合っていると思われる事を、ご自身の判断で採用してください。

あまくさ

県内トップを切って稲刈り開始

J A あまくさ管内では7月27日、早期米の稲刈りが始まりました。同J A 管内での水稲作付面積は1,250㍏。作付面積の80%の1,000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、27㍏の圃場で収穫を開始し、この日は「わさもん」50㍏を刈り取りました。「わさもん」は「さくら宮崎」と「越南175号」の掛け合わせで、食味・収量はコシヒカリと同等。コシヒカリに比べ耐倒伏性に優れ、病害虫に強く、出穂期が1週間程早い極早生品種。

6月末から7月初旬の朝晩の気温低下により昨年に比べ3日ほど収穫は遅れたが、梅雨明け後の天候が回復し、収穫量も平年並みとみえています。



早期米の収穫を行う松本さん

あまくさ

早期米初検査 全て1等米での格付け

J A あまくさは7月30日、上天草市松島町で2014年産早期米の初検査を行いました。農産物検査員はこの日集められたコシヒカリ45袋（1袋30キ）わさもん106袋（同）を検査し、全て1等米での格付けで上々のスタートとなりました。J A 指導員は「初収穫が6月下旬からの気温低下により若干遅れたが、梅雨明け後は天候が回復し収量・品質は例年並みになるとみている。」と話しました。同J A 管内では7月27日に刈り取りが始まり、出荷数量は2160㍏（3万6000俵）を計画しています。



農産物検査員による14年度早期米の検査

あまくさ

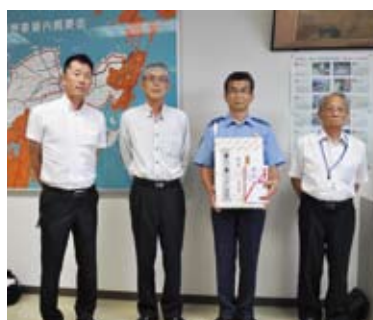
「くまもん・ゆっぴー反射タスキ」贈呈式 J A あまくさ管内1500個贈呈

天草地区3 J A は7月31日、天草市の天草警察署にて交通安全啓発資材「くまもん・ゆっぴー反射タスキ」700個を天草警察署春野慎治署長へ手渡ししました。J A グループは社会貢献活動の一環として夜間の歩行者や、自転車の交通事故防止を目的に反射材が付いた、熊本県警のオリジナルキャラクター「ゆっぴー」と、くまモンをデザインしたタスキを広く交通安全推進に努めている県下各地区警察署へ寄贈しました。

3 J A を代表してJ A あまくさ元島正則常務は「地域の高齢者や子供たちに対する交通安全教室、また交通安全運動等にお役に立ててもらえれば。地域に貢献する活動を今後もJ A は続けていきます。」と挨拶しました。

春野署長は「最近が高齢者の事故が増えている。今後は署員のパトロールや警察署の窓口、交通安全教室において配布し、活用していきたい。」と謝辞を述べました。

J A あまくさは管内3警察署に計1500個のタスキを贈呈しました。



反射タスキを贈呈しました

あまくさ

JA共済ディスプレイ装飾コンテスト最優秀賞獲得



受賞したディスプレイ



川口組合長より表彰を受けました

JA共済は「平成26年度 手づくりディスプレイ装飾コンテスト」を開催し、有明支所が最優秀賞を獲得しました。コンテストは組合員をはじめ、これまでJAと関わりの無かった地域住民の方にもJAへ足を運んでいただき、地域内の利用者を増やしていく事を目的としています。県内各支所に既定のコルクボードを装飾、設置しました。7月上旬に県本部審査を実施し、最優秀賞3点、優秀賞5点、入賞10点が決定しました。

最優秀賞を獲得した有明支所の担当者は「今後も様々な情報を組合員や地域の方へお知らせして役立てていただければ」と話しました。受賞したディスプレイは有明支所に飾っていますのでご覧ください。

あまくさ

河浦ライスセンター竣工式



設備の始動式を行いました

JAあまくさは、河浦ライスセンター完成に係る竣工式を天草市河浦町で開き、議員・県・市・JA関係者ら約60人が集まった。

同センターは、旧河浦町・牛深市・天草町の米麦の協同乾燥調製施設として、日量50トの処理能力を持った天草管内で最大の施設として稼働していました。しかし、施設の老朽化、交換部品の製造中止、部品の交換による多額の費用などでライスセンターの稼働自体が危ぶまれました。関係機関の理解と、強い農業づくり交付金事業の採決を頂き完成を迎えました。

川口組合長は「関係者皆様のおかげで完成しました。新たに導入した色彩選別機は、カメムシなどによる被害粒を選別し、等級率向上や異物混入を防ぎ、品質向上・所得向上に期待できる。」と挨拶しました。

佐伊津

畜産部会佐伊津支部総会



畜産部会佐伊津支部は7月24日(木)、第22回JAあまくさ畜産部会佐伊津支部通常総会を開催し、部会員・職員ら13名が出席。平成25年度事業経過報告と収支決算、26年度の事業計画・収支予算案など3議案が承認・可決されました。

総会では、山本尚さんが佐伊津支部内の「平成25年度子牛セリ市場最高販売価格賞」を受賞されました。山本さんは「ありがとうございます。これから頑張ります。」と話しました。総会終了後は、山下畜産指導員より今後の傾向と対策について講義がありました。



茎ブロッコリー栽培耕種基準



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		○	○			△															
		播種				定植				収穫											

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 V 4 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。(10 cm 程度でも OK)

3) 本圃準備

出来るだけ早めに石灰窒素 (80 kg /10 a) を施用し、耕耘する。(注) 石灰窒素は作物に直接触れ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、C DU s555、苦土石灰を増量する。

4) 定植

畦幅 135cm、株間 35～40 cm、条間 45 cm (3500～4000 株/10 a) 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10 a 当たり 2 kg 程度を穴肥で施す。以降、2週間おきに N 成分で 2 kg 程度を追肥する。



9月の柑橘園管理



中晩柑類では今月まで肥大のピークを向かえます。定期的なかん水の実施と敷きワラ等を行い、急激に乾燥しないよう保水管理に努めて下さい。

1. 病害虫防除

高温乾燥が続くと害虫が発生しやすい環境となります。園内を良く観察し、早期防除に努めて下さい。また、収穫基準に合わせて農薬の適正使用をお願いします。

対象品目	対象病害虫	農薬名	希釈倍数	収穫前日数	備考
温州・中晩柑	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	スタークル顆粒水溶剤	2,000 倍	温・中 前日まで	
		Mr. ジョーカー水和剤	2,000 倍	温・中 14日前	多量発生時
	黒点病	エムダイファア水和剤	600 倍	温 60日前 中 90日前	収穫前日数に注意
河内晩柑・パール柑	さび果	オキシンドー水和剤 80	800 倍	温 30日前	
	黒点病			中 60日前	
極早生	貯蔵病害	ベフラン液剤	2,000 倍	温・中 前日まで	
		ベンレート水和剤	4,000 倍	温前日・中7日前	
		ベフトップジンフロアブル	1,500 倍	温・中 7日前まで	

※温：温州、中：中晩柑

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	10 a 当たり施用量	備考
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	3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	3袋	
9月上旬	河内晩柑	硫 安	1袋	樹勢維持 (後期落果対策)

3. 土壌水分管理

今後の天候により、降雨が無い場合水分管理に注意して下さい。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。

4. 仕上げ摘果の実施

日焼け果や病害虫果を中心に仕上げ摘果を行って下さい。早めに摘果を行うことで、肥大も良くなります。また、枝折れ等の発生が無いよう、成らせすぎにご注意ください。



ハモグリバエ対策について



花 卉

竹川 慶剛
上島営農指導センター
080-1729-1637

花き類を食害するハモグリバエは、これまでナスハモグリバエが主でありましたが、マメハモグリバエが急速に分布を拡大し、被害が問題化しつつあります。

両種とも成虫の体長が2mmほどの背部が黄色の小さいハエであり、非常に類似していることから肉眼で識別することは難しい。

成虫は腹部末端の産卵管で葉面に穴をあけ、産卵したりにじみ出る汁液を摂食します。

産卵や摂食を行った穴は直径1mmほどの白い小斑点となって残ります。卵は約0.2mmの楕円形で透明なゼリー状で、葉肉内に産卵されるため肉眼で観察することは困難です。

幼虫は無脚のウジで葉にもぐり、口鉤で葉肉をかきとるようにして食害します。

3齢を経過した幼虫は、葉から脱出し葉上や地上で蛹化します。

発育適温は25～30℃で、25℃では両種とも約17日で1世代を完了します。

両種はナス科、ウリ科、アブラナ科などの多くの植物に寄生し、寄主範囲の大部分は重複しており、カスミ草、トルコギキョウ、キク、ソリダスター、ガーベラなどに寄生が見られます。

耕種的、物理的な防除対策としては、多くの植物に寄生することから栽培ほ場及びその周辺の除草や、施設では換気扇なども含め開口部分に防虫網を張るなどして、

成虫の飛び込みを防ぐことが有効です。

薬剤防除は品目や環境によっては、薬害を生じる事があるので注意してください。なお、蛹に対しては防除効果がないので、被害が散見されるようになったら数回続して防除を行ってください。

マメハモグリバエについては、薬剤抵抗性が問題となっており耕種的、物理的対策を積極的に取り入れるようにして下さい。

防除薬剤（他にも多数あり）

農 薬 名	使用倍率	使用回数	備考
アクタラ顆粒水溶剤	2,000 倍	6	
ダントツ水溶剤	2,000 ～ 4,000 倍	4	
アフアーム乳剤	2,000 倍	5	
スピノエース顆粒水溶剤	5,000 倍	2	
プレバゾンフロアブル	2,000 倍	3	
カスケード乳剤	2,000 ～ 4,000 倍	3	
トリガード液剤	1,000 倍	4	

※農薬については薬害等ありますので最寄りの営農センターまでご連絡して下さい。

営 情



JAあまくさ女性大学は7月24日に、第2回目の講義となる「ゆかたの着付け」を天草市の農事研修センターで行いました。中央会営農生活センターの職員2名が講師となり、当日参加した13名の学生は持ち寄った浴衣で前結びや帯結びなどの着付けを講習しました。参加した

学生は「何十年ぶりにゆかたを着ましたがとても良かったです。」「研修に参加しなければ着るきっかけは無かった。」「分りやすく教えて頂き、とても楽しい時間になりました。」と感想を話しました。次回は9月25日に三角町の宮田塾にて「食と農の体験塾」を行う予定です。

JAあまくさ
女性大学

「ゆかたの着付け」



定款変更のお知らせ

平成19年6月の政府指針「企業が反社会的勢力による被害を防止するための指針」とそれに基づく行政当局の方針、全国の都道府県での暴力団排除条例の施行などにより、農業協同組合には反社会的勢力との取引解消に向けたさらなる態勢整備が求められています。

当組合においても、各種取引から反社会的勢力の排除に取り組んでいますが、今般その一環として、当局より認可を得て平成26年7月14日付で定款を変更いたしました。

これにより、下記Ⅰのいずれかに該当する者は当組合の組合員となることはできず、組合員が下記Ⅱのいずれかに該当するときは総代会の決議により除名となることがあります。また、既にお取引頂いている場合でも、反社会的勢力と判明した場合には、組合員たる資格を喪失し、当組合の組合員でなくなります。

当組合では、すでに貯金取引・貸出取引等の各種約款・契約書等に「暴力団排除条項」を導入し、反社会的勢力を取引から排除する対象としておりますが、今回の定款変更によりさらなる対応を徹底してまいります。

Ⅰ. 当組合の組合員となることができない者

1. 暴力団、暴力団員、暴力団員でなくなった時から5年を経過しない者、暴力団準構成員、暴力団関係企業、総会屋等、社会運動等標ぼうゴロ又は特殊知能暴力集団等、その他これらに準ずる者(以下これらを「暴力団員等」という。)
2. 次の各号のいずれかに該当する者
 - (1) 暴力団員等が経営を支配していると認められる関係を有すること
 - (2) 暴力団員等が経営に実質的に関与していると認められる関係を有すること
 - (3) 自己、自社若しくは第三者の不正の利益を図る目的又は第三者に損害を加える目的をもってするなど、不当に暴力団員等を利用していると認められる関係を有すること
 - (4) 暴力団員等に対して資金等を提供し、又は便宜を供与するなどの関与をしていると認められる関係を有すること
 - (5) 役員又は経営に実質的に関与している者が暴力団員等と社会的に非難されるべき関係を有すること

Ⅱ. 総代会の決議により除名となることがある場合

1. 自ら又は第三者を利用して次の各号のいずれかに該当する行為をしたとき
 - (1) この組合の事業を妨げる行為をしたとき
 - (2) 法令、法令に基づいてする行政庁の処分又はこの組合の定款若しくは規約に違反し、その他故意又は重大な過失によりこの組合の信用を失わせようとする行為をしたとき
 - (3) 暴力的な要求行為をしたとき
 - (4) 法的な責任を超えた不当な要求行為をしたとき
 - (5) 取引に関して、脅迫的な言動をし、又は暴力を用いる行為をしたとき
 - (6) その他前各号に準ずる行為をしたとき
2. 加入のお申込の際にさせていただき、上記Ⅰの「1」及び「2」のいずれにも該当しないことの表明並びに将来にわたっても該当しないことの確約に関して、虚偽の申告をしたことが判明したとき

当組合への新規ご加入の際に、定款の規定に基づき反社会的勢力ではないことに係る表明及び確約をして頂いておりますが、反社会的勢力との関係遮断を徹底するための取り組みですので、お客様には取り組みの趣旨をご理解頂きますとともに、ご協力賜りたく重ねてお願い申し上げます。

なお、上記の内容についてのお問い合わせは、当組合 本所 総務企画部 総務課（電話：0969-22-1100）までお願いします。

平成26年8月
あまくさ農業協同組合

老後の備えは**農業者年金**で安心！

女性農業者の皆さんへ あなた自身の年金を！



老後の備えは万全ですか？

現在65歳の農業者年金加入者の平均余命は、男性が22年(87歳)、女性が27年(92歳)です。女性の老後は男性以上に長い道のりです。

日本人の平均余命は、男性84歳、女性89歳となっており、農業者年金加入者の平均余命の方が長くなっています。

農業者年金は女性農業者の長い老後をしっかりとサポートします。

家族経営協定を結べば保険料の国庫補助も受けられます。

認定農業者で青色申告をしている夫と家族経営協定を結んで農業経営に参画している妻も保険料の国庫補助が受けられます。

農業者年金は女性の農業経営への参画をしっかりと応援します！

農業者の老後の生活の収入は、国民年金＋農業者年金が基本です！

国民年金の支給額は月額最高6万4千4百円、夫婦お二人で12万9千円です。一方、高齢農家の家計費は夫婦お二人で23万8千円が必要となるデータがあります。→月額約10万円不足！

農業者年金は国民年金の不足分をしっかりとカバーします。



農業者年金へのご加入がご主人だけでは、先にご主人が亡くなった時、妻であるあなたの老後の支えは国民年金だけになってしまいます。

一人一人の備えが大切です。

◆ 農業者年金に 夫のみ加入した場合と 夫婦で加入した場合の比較 ◆



夫と妻は同年齢で、農業者年金へは30歳で保険料月額2万円で通常加入し、農業者年金加入者の平均余命(男性87歳、女性92歳)まで生存するとして比較		
	65歳～87歳の年金額(夫婦)	88歳～92歳の年金額(妻のみ)
ケース1 農業者年金に夫のみ加入	○ 国民年金 夫:月額 6万4千4百円 妻:月額 6万4千4百円 計:月額 12万8千8百円	○ 国民年金 妻:月額 6万4千4百円
	○ 農業者年金 夫:月額 4万6千4百円	○ 農業者年金 なし
	合計:月額 17万5千2百円	合計:月額 6万4千4百円
ケース2 農業者年金に夫婦で加入	○ 国民年金 夫:月額 6万4千4百円 妻:月額 6万4千4百円 計:月額 12万8千8百円	○ 国民年金 妻:月額 6万4千4百円
	○ 農業者年金 夫:月額 4万6千4百円 妻:月額 3万9千6百円 計:月額 8万6千円	○ 農業者年金 妻:月額 3万9千6百円
	合計:月額 21万4千8百円	合計:月額 10万4千円

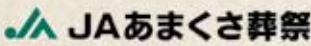


(注) 農業者年金の試算額については、65歳までの運用利回り2.5%、65歳以降の予定利率は1.05%として行っています。

葬祭事業における「組合員特別割引」

「組合員特別割引」として、葬儀代金から3万円を割り引きます。(平成26年9月1日受付より)

注；割引対象者は、葬儀の喪主が組合員（正・准）の場合に限ります。ただし、故人が組合員で喪主が組合員資格を相続等で引き継ぐ場合は、対象となります。



やすらぎ会員募集

「信頼の絆」と「感謝の心」




会員の特典

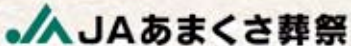
- ◆ 花 環……………20%引
- ◆ 蓮華・灯籠………5%引
- ◆ 祭壇料……………10%引
- ◆ 生花…特別価格にて提供
税込各(10,000円・15,000円・20,000円)

※特典は本人および同居の親族でご利用いただけます。
※ご利用される都度何れでも特典は受けられます。
※上記特典については、葬儀時利用に限ります。





24時間受付



JAあまくさ葬祭

● あまくさ松島斎場 TEL 0969-56-2721 上天草市松島町合津 3250-1 FAX 0969-56-2871 ● 大矢野斎場 TEL 0964-56-0983 上天草市大矢野町上 1520-1 FAX 0964-56-0984 ● 龍ヶ岳センター TEL 0969-28-7200 上天草市龍ヶ岳町高戸高車 FAX 0969-28-7201 ● 有明斎場 TEL 0969-52-0983 天草市有明町大島子 2694-1 FAX 0969-52-0984	● 本渡センター TEL 0969-24-3015 天草市南新町 8-7 FAX 0969-24-3074 ● 河浦センター TEL 0969-76-1287 天草市河浦町河浦 1-2 FAX 0969-76-1288 ● 牛深斎場 TEL 0969-73-1184 天草市久玉町 5708-5 FAX 0969-73-1185 葬祭に関する事は些細な事でも遠慮なくお近くの JAあまくさ各支所、JAあまくさ葬祭までお申し付けください。
--	---

やすらぎ会員の募集!!

お 積 立；月々3,000円以上の定額式です。

積立期間；3年以上とします。

満 期 後；全額を自動的に定期貯金としてお預かり致します。また、定期積金契約も自動継続となり、会員資格を継続いたします。

理事会だより

平成 26 年 7 月 29 日午後 2 時より、JA 天草会館で平成 26 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 23 / 24 名、監事 6 / 6 名が出席。【議事の前に、平成 26 年 6 月末事業実績報告及び余剰金運用状況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 全国監査機構決算監査回答書（内部統制等に関する主要改善事項）について

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 決算監事監査報告回答書（主要改善事項）について

決算監事監査報告回答書については、原案通り承認されました。

第 3 号議案 貸出金の審議について

貸出金について、審議の結果承認されました。

第 4 号議案 組合と理事との契約の承認について

原案通り承認されました。

第 5 号議案 信用事業方法書の変更届について

信用事業方法書について、原案通り承認されました。

第 6 号議案 平成 26 年産早期米概算金の設定について

平成 26 年産早期米概算金の設定については、1 等米コシヒカリ 30kg で 5,600 円で概算金を支払うことで承認されました。

第 7 号議案 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 8 号議案 河浦斎場建設および建設委員会構成について

河浦斎場建設および建設委員会構成については、審議の結果承認されました。

報告事項

- ・貯金金利報告について
- ・平成 26 年度役員報酬決定額について
- ・役員の子会社、関連会社役員への就任および常勤役員の連合会等の非常勤役員就任について
- ・葬祭事業における員外利用対策および「組合員特別割引」について
- ・市況速報

主要事業実績報告（平成26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	15億0944	16億5780	109.8%
貯金	800億4800	825億3000	103.1%
貸出金	216億5000	209億8600	96.9%
購買品供給高	24億8825	23億8351	95.8%

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	11,600,000	4,352,051	37.5%

敬老の日

ベジフル歳時記

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

9 月の第 3 月曜日は敬老の日。長寿で健康でいることはいつの時代も人々の永遠の願いです。

厚生労働省が発表した都道府県別平均寿命の最新データでは、長野県が男女共に全国第 1 位となり話題となりました。長野県の平均寿命は男性が 80・88 歳、女性が 87・18 歳で、男女とも 47 位だった青森県と比べると約 3 歳の開きがあったのです。そこには一体どんな秘密があるのでしょうか？

長寿の秘訣（ひけつ）を探してみると、その食生活が大きな鍵になっている現実が見えてきました。まず何よりも野菜の摂取量が多いこと。全国平均では 1 日当たりの目標摂取量 350g に長年到達できない状況の中、長野県では男性は 379g、女性は 353g と、全国第 1 位の摂取量を誇っています。

海がない長野県では昔から周辺の野山に育つ山菜や四季ごとに収穫される野菜を中心とした食事が日常を支えており、現在でもその習慣が県民には根付いているようです。ビタミンやミネラルを豊富に含む旬の新鮮な野菜を食べることが長寿の要因の一つといえるでしょう。

食物繊維の宝庫であるキノコ生産量も全国第 1 位で、食卓に登場する頻度が高いというデータも。さらに果物を日常的に多く摂取していることも注目すべきポイント。リンゴやブドウなどポリフェノールを含有する果物の名産地である長野県ではデザートとしてはもちろん、料理やお酒などにも多く利用され、果物の楽しみ方の幅が広く浸透していることも挙げられます。その他にもみそを代表とする発酵食品を使った郷土食が今でも日常的に食べられていることも特徴です。

旬の野菜や果物を取り入れた食事、適度な運動や地域活動。日本人が古くから行ってきた基本的な生活習慣が、実は長寿の秘訣といえそうです。



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。

ハガキに、JAあまくさに対するご意見・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「純生搾り クッキングオイルセレクション」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。（写真はイメージです）

天草市太田町 一二
JAあまくさ
総務企画部

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。

◆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。

21 20 19 17 15 13 11 9 7 6 5 3 1

生のままの魚を味わいます
頭から潮を吹く海の生き物
金魚はこの魚を品種改良したもの
——で作業したかいあつて朝には完成した

「おはよう」「こんにちは」「やあな」など
正確——の一撃
神社で玉串に使ったり、神棚に供えたり
少しずつ夏の暑さを忘れていく季節
流行の服を着て店頭に立ちます
フリーザーを開けると出てきます
この帽子、——が広いから日差しを避けるのにぴったり
出雲大社や石見銀山がある県
はがきの表の中心に書くもの

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？

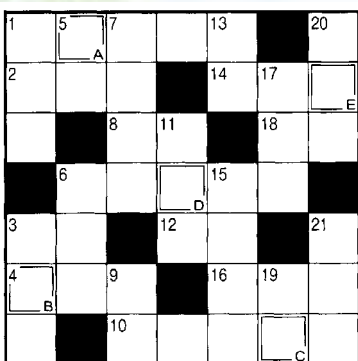
ヨコのカギ

- 美しい青色をした、9 月の誕生石
- 剣道をするとき手に持つ物
- 土足禁止の所で脱ぎます
- 果物と砂糖を煮て作ります
- マグロの赤身を入れた巻きずし
- パンダがよく食べる物
- マンジュシャゲともいう花
- 日の相方
- 雲の——から日の光が差す
- 郵便料金をべたりと貼ります
- 米が実ります

クイズ当選者

7 月号のクイズの答えは、「ギオンマツリ」でした。7 9 通のご応募をいただきました。抽選の結果、次の方に「A コープ詰め合わせセット」をお贈りいたします。（月末までに配達予定です）

有明町 太田 美佳さん
姫戸町 古賀裕美子さん
牛深町 引地 敦子さん





◆(佐伊津町 Oさん)

支所長ペンリレー楽しみで
す。会ったことのない方が
ほとんどですが、皆さん若
くてやる気満々のようでJ
Aあまくさの将来が楽し
みです。皆さん頑張ってく
ださい。

◆(有明町 Hさん)

天草人のコーナーが気
に入っています。天草に生
まれ育っても、なかなか他
の町の方の事は知らないし
旬の野菜を知るきっかけ
になるからです。

◆(倉岳町 Kさん)

私のストレス解消は草刈
機で草を刈る事です。刈
った後を見るとキレイで頑
張ったなと思いつつしま
す。

◆(河浦町 Yさん)

家庭菜園程度しか野菜作
りはやっていませんが、そ
季節の野菜の栽培方法など
気がかけて読んでいます。

◆(二浦町 Hさん)

先日、動噴が壊れてしま
い痛い出費です。でもす
ぐに新しいのを取り付け
てもらいました。

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。

厚生連だより 骨粗鬆症について

骨粗鬆症は、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになり、骨がもろくなってしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

特に女性に多い病気で、閉経を迎える五十歳前後から多くなり、骨粗鬆症による骨折から、寝たきりなどの要介護状態になる人は少なくありません。

しかし、最近では偏食や過剰なダイエット、生活習慣の乱れによる若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。

①症状

次のような症状がある人は要注意です。

- ・背がちぎんだように感じる
- ・背中が丸くなった
- ・背中や腰の痛みのために動きにくい

②検査方法

骨密度とは、骨の強さを判定するための尺度の一つです。骨密度の測定法には次のようなものがあります。

①DEXA法

エネルギーの低い二種類のX線を使って測定します。腰の骨や太もものつけ根の骨、前腕の骨で骨密度を計測します。

②超音波法

かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。

DEXA法と違い超音波を使用するため、気軽に測定ができ、また、妊婦の測定も可能です。

③治療と予防

骨粗鬆症の発病には、加齢や閉経以外にも食事や運動の習慣などが深く関わっています。そのため骨の生活習慣病とも呼ばれ、食事療法や運動療法も骨粗鬆症の予防には欠かせません。

骨粗鬆症と診断された場合には投薬治療が中心となります。

骨粗鬆症になる前に日頃から食事や運動による予防を心がけましょう。

①食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂り、骨を丈夫にすることが骨粗鬆症の食事療法です。

【カルシウムを多く含む食品】

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、チンゲン菜、大豆製品など

【ビタミンDを多く含む食品】

サケ、サンマ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲなど

【ビタミンKを多く含む食品】

納豆、ホウレン草、ニラ、キャベツなど

②運動

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨密度の低下防止に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。背筋を伸ばすような運動も効果的です。

生涯を健康で充実した状態で過ごすためには、血圧やコレステロール値を気にするように骨強度にも気をかけ、定期的に骨密度測定を受けることをおすすめします。

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】 やたらと神経質になりやすい。石橋をたたいて……壊してしまう傾向があります。開き直りの気持ちが必要に

【健康運】 運動不足になりがち。朝の体操に挑戦を

【幸運を呼ぶ食べ物】 シメジ



牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】 前向きになれる。レジャーやイベントなどのお誘いを受けたら、気軽に応じて。クリエイティブな活動も幸運

【健康運】 過激なダイエットは厳禁。自然体が一番

【幸運を呼ぶ食べ物】 ブドウ



双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】 感情コントロールが難しい月。一時的な怒りに身を任せ、暴言を吐かないように。鏡を磨くと開運効果もきめ

【健康運】 ストレスを感じそう。胃腸のケアが大切

【幸運を呼ぶ食べ物】 サンマ



蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】 新しいことに興味津々。やってみたいことがあったら、まずは情報収集を。体験教室を受けるなど、お試しも吉

【健康運】 快適に過ごせます。スポーツにトライを

【幸運を呼ぶ食べ物】 マイタケ



獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】 リラックス気分に入れます。やるべき作業を済ませたら、趣味や楽しみに集中を。グルメを満喫するのもグッド

【健康運】 ちょとしたけがに気を付けて。慎重に

【幸運を呼ぶ食べ物】 シソ



乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】 積極性がものをいう時期。気になるなら、やってみて。過去の失敗にリベンジ可能です。にぎやかな場所にもツキ

【健康運】 軽いスポーツや家事で体を動かすと◎

【幸運を呼ぶ食べ物】 サケ



天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】 思いやりを示すことで、人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて。気分転換には入浴がお勧め

【健康運】 喉のケアが大事。常にうがい励行を

【幸運を呼ぶ食べ物】 カボチャ



蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】 対人運が上昇中。目標や夢が一致する仲間たちとの交流が良い刺激に。親睦会やオフ会などへの参加も大賛成!

【健康運】 慢性疲労を感じるかも。休息を心掛けて

【幸運を呼ぶ食べ物】 サトイモ



射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】 意固地になりがち。耳に痛い意見でも謙虚に耳を傾けることで、好運の兆し。聞き上手を目指しましょう

【健康運】 食生活が乱れる暗示。肌荒れの心配あり

【幸運を呼ぶ食べ物】 梨



山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】 アクティブモード!思い切って行動することで、運を引き寄せられそう。「攻めの姿勢」をモットーに動いて

【健康運】 血行促進を促すと吉。ストレッチが有効

【幸運を呼ぶ食べ物】 イクラ



水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】 ささいなことでクヨクヨする気配。思い悩むと、ますます気力ダウンへ。小さな失敗など、笑い飛ばすぐらいが正解

【健康運】 気楽さが体の抵抗力を高めてくれそう

【幸運を呼ぶ食べ物】 ごま



魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】 気分の浮き沈みが激しい模様。状況に応じた切り替えを意識して。リフレッシュするには芸術鑑賞がベストです

【健康運】 体力増強に最適。スポーツに励んでみて

【幸運を呼ぶ食べ物】 イワシ



るっくるっくちやいるど

城下梨乃ちゃん 3歳

酒井蓮くん 3歳

巧人くん 7ヵ月

とわ子ちゃん 1歳



城下大和くん 1歳

酒井龍信くん 5歳

五和町・新和町（河浦町在住の眞加寿美さんのお孫さん）
城下 尚哉さん・久美子さん
酒井 隆幸さん・順子さん
★いつもやさしいじいじ、いつもきれいなばあばあ、いっぱい遊んでくれてありがとう。兄弟仲良く、元気に大きくなります。



熊本市（大矢野町在住の荒木茂雄さんのお孫さん）
田中 健樹さん・小春さん
★天草のお魚が早く食べられるようになるといいネ♡
かわいい巧ちゃんへ



東浜町
田中 喜貴さん・尚子さん
★おてんばなとわ子ちゃん。元気に育ちすぎです！



樹里ちゃん 1歳



歩人くん 2歳

颯人くん 5歳

花凼ちゃん 3歳

葉月くん 1歳

川原新町（新和町在住の脇坂清春さんのお孫さん）
尾崎 勇一さん・恵理子さん
★♡1才になりました♡
じ〜じとば〜ば、てっちゃん、いつもありがとう！新和のじ〜じとば〜ば、また行くからね♡

大矢野町
嶋田竜之介さん・省吾さん
★大矢野のひいじいちゃんの家初めて4人のひ孫が揃いました！



龍玖くん 1ヵ月

熊本市（龍ヶ岳町在住の島崎眞弓さんのお孫さん）
中嶋 優希さん・香苗さん
★大きな夢をもって、龍のように強く元気な男の子になってね。



葵ちゃん 6ヵ月

河浦町
松本泰一郎さん・加奈さん
★まだまだ葵は大きくなるよー☆じいじ、ばあばあいっぱい遊んでね！！

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	



facebook はじめました。

JA あまくさは facebook ページを開設しました。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。
2014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26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～



9月に入りましたが、この夏はどう過ごされましたか？以前編集後記でトライアスロン参加について書きましたが、練習中にクラゲに刺されて出場を断念しました(+_)肉体改造...とまではいきませんでしたが練習していただいただけに残念です。でも次は天草マラソンに挑戦しますのでどうぞ応援を！と自分のお腹に誓いました!(^^)!

特集で取り上げましたが、スムージー作りに初挑戦しました。料理経験も無く、味覚も個人差がありますので分かりませんが、自分で作ったスムージーはおいしく感じました。地元で収穫できる野菜やフルーツをスムージーという形での消費拡大と、素材の良さを知って頂きたいとの思いで企画しました。興味をお持ちの方はオリジナルスムージーを作ってみてはいかがでしょうか？(^^)写真は友人の子どもの姿です。心が和む一枚でした。

