あまくさ

3
March 2018
Vol.302

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

「JA 自己改革」

P4 ～ P6

今月の表紙　イチゴ

この地に生きる

天草人

安心安全なイチゴを届けたい

（取材日：平成30年2月5日）

柴田（しばた）　豊（ゆたか）さん（50）

イチゴ8アール　米80アール

— 有明町 —

―就農したきっかけを教えてください

両親がイチゴを栽培していました。違う仕事もしていましたが、20歳過ぎに就農し、父が亡くなってから一人で栽培しています。

―作業内容を教えてください

今は朝から1時間程度収穫しています。例年12月から収穫を始めますが、今年は全体的に、11月の低温・日照不足で着色が進まないので遅れています。今後は気温も上がってくると思うので、生育も進み収穫作業も3～4月がピークになってくると見込んでいます。

―心掛けていることは何ですか

葉かぎ作業ですね。寝ている葉を取らないと、朝露が実についてがく枯れや灰色カビを引き起こす可能性があります。

また、今後は日中の温度が上がり色づきも早くなると、実も柔らかくなるので、収穫時には細心の注意を払って収穫するようにしています。

収穫する柴田さん

JA あまくさ広報誌「あまくさ」
2018 年 3 月号　VOL302

目　次

天草人…… P２～３
特集「ＪＡ自己改革」…… P４～６
トピックス…… P７
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…… P１４～１５

旬の香り

今月はコレ！「イチゴ」

イチゴはビタミンＣが豊富で風邪予防や美肌効果に期待できます。また、血を作るビタミンと言われている「葉酸」も豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的。水洗いをすると果皮が弱るので、食べる直前に洗いましょう。なお、へたを取ってから水洗いすると水っぽくなるうえ、ビタミンＣが流れてしまうので、洗う時はへたつきのまま洗います。またイチゴは日持ちしないので、なるべく購入した当日に食べることをおすすめします。収穫日や品種にもよりますが、遅くとも２～３日中に食べきりましょう

今月のあまくさっ子

有明町
（左から）
岩﨑　樹（いつき）くん　　８才
盛田　篤司（あつし）くん　３才
岩﨑　光（あきら）くん　　７才
盛田　晄太郎（こうたろう）くん　６才
イチゴ大好き (^-^)
いつもみんなで楽しく遊んでいま～す！！

―病害虫対策を教えてください

化学農薬をできるだけ使わず、環境や人に対する毒性が無い天敵ダニを投入しています。ハダニ類の発生前から使用することで、長い間経済的に抑制できます。放飼も簡単で、労力の軽減が図れます。餌ダニが入っていて、活性が高い状態で、定着性がアップしハダニを効率的に防除します。花粉や微小生物を餌とすることができるので、ハダニを待ち伏せて防除することができます。

―新たな取組みはありますか

来年度から、作業効率や収益性などを考慮して熊本県で生産される「ゆうべに」を栽培します。ゆうべには約10年もの研究が重ねられ、紅色が鮮やかな大玉で、甘みと酸味の絶妙なバランスで、香りも良く２０１６年から本格的な生産が始まっている品種です。

―ＰＲをどうぞ

いちごは先端の方が糖分が高くなっていますので、へたを取って上の方から食べると、いちごが持つ甘味や旨みがお口いっぱいに広がります。ビタミンＣの摂取に適していて、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果が期待できるイチゴをぜひご賞味ください。

特集　JA自己改革

「１人はみんなのために、みんなは１人のために」

あなたの近くのＪＡです

ＪＡの主役は組合員の皆さまです

JAは農業を基軸とした人と人の結びつきによる非営利の協同組織です。

参加する組合員の皆さまの願いを実現するために人々が自発的に手を結んだ組織です。

JAは株式会社とは異なり、組合員が組合を組織し、また組合員が事業を利用し、同時に組合員から選任された役員が運営を行います。

すなわち組合員はJAの組織者であり、利用者であり、運営者であります。だからJAの主役は組合員の皆さまです。

ＪＡ（農業協同組合）と株式会社との違い

	ＪＡ(農業協同組合)	株式会社
組織している人たち	正組合員：農業者 准組合員：地域住民	投資家・法人等
活動の目的	組合員の営農と生活の向上	利潤の追求
奉仕の内容	事業利用を通した奉仕	株式配当を通して株主に奉仕
利用する人たち	組合員の皆さま	不特定多数の顧客
運営方法	１人１票制	１株１票制

ＪＡは「食と農を基軸に地域に根ざした協同組合」として、農業者の所得を増やし、すみよい地域をつくる。これがＪＡの願いです。

政府・規制改革推進会議などの動き

ところが、JAの総合事業を否定したり、准組合員の事業利用を規制しようとする動きもあって、改正された農業協同組合法に「准組合員の事業利用規制のあり方について平成33年3月までに結論を得る」とされました。

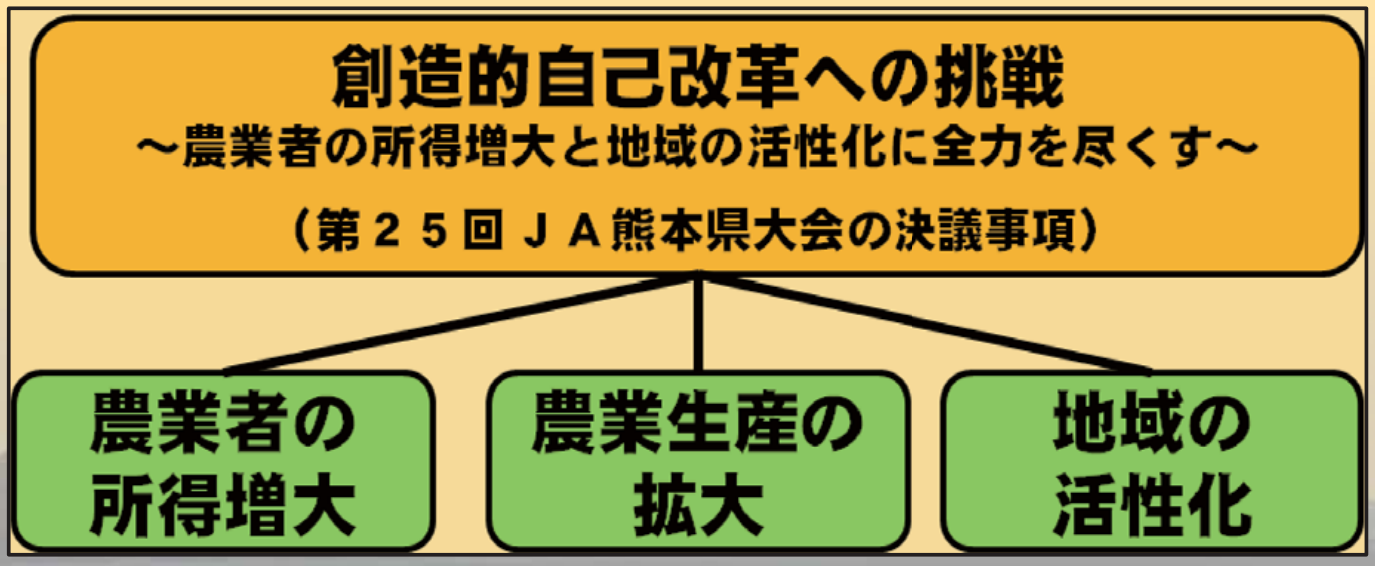
これは「主役は組合員」であるJAのあり方を外部から無理に変えようとするものであり、総合事業で地域の農業やくらしを支えているJAの解体につながりかねず、断じて容認することはできません。

私たちの課題

農業・JAを取り巻く環境は依然として課題が山積していますが、JAグループ熊本は「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目標に掲げ、組合員の皆さまとともに今後とも自己改革を着実に実践してまいります。

准組合員に対する事業利用規制が実施されると、准組合員の皆さまの暮らしに影響がでるのはもちろん、正組合員の皆さまの農業や暮らしに大きな影響が出ることが懸念されるところです。

組合員の皆さまにJAを取り巻く状況や、それに対する取り組みについてご理解頂き、JAの活動に積極的に参加・参画して頂くことがなによりも大切です。



JA あまくさの取り組み

農業所得アップをめざして

1 安定した価格での販売

契約販売、相対取引を拡大し、より安定した価格で、販売を行っています。

2 食の安心・安全への取り組み

生産履歴記帳や生産工程管理（GAP）への取組を推進する事で、消費者に JA あまくさ産の農畜産物の安全性を周知します。

3 地域営農組織育成

管内における担い手を育成するため、地域営農組織の育成や法人化支援を行っています。

4 新たな農業経営支援に向けた取り組み

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。

5 籾米サイレージの製造販売

耕種農家と畜産農家の所得向上のため、飼料用米発酵飼料（SGS）の製造販売を開始しました。

6 JA あまくさ研修施設の建設

JA あまくさ自ら環境制御型次世代ハウスでの施設栽培・栽培管理・収穫・出荷（販売）を実証し、産地振興に貢献することと、新規就農者の研修施設として次世代の地域農業を支える担い手育成に取り組みます。

7 生産資材コストの低減

生産資材の予約購買の推進と近隣 3JA による肥料（オール 14）資材（黒マルチ）等の共同仕入、また大規模農家・担い手等への大口対策措置（肥料・農薬）による生産コストの低減を図っています。

すみよい地域社会をめざして

1 学習活動の開催

「女性大学」、「料理教室」、「終活セミナー」、「目的別グループサークル」を開講し、農業や生活に役立つ学習を行っています。

2 食農教育への取り組み

「アグリキッズスクール」や「学童軟式野球大会」、「JA カップ学童サッカー大会」を開催し、子どもたちに楽しく食料や農業の大切さを学習しています。

3 健康福祉への取り組み

健康寿命 100 歳プロジェクトとしてウォーキング大会の実施、また高齢者支援生活支援としてミニデイサービス、デイサービスセンターや訪問介護を行っています。

上記の活動等、幅広い活動を実践して参りますので、組合員・地域の方の御協力をよろしくお願い致します。

4 広報活動の取り組み

組合員の皆さまの様々な活動や地域の情報、また農業・JA についての幅広い情報を発信しています。

5 地域への取り組み

きれいな天草を次世代に残すため役職員による清掃活動を管内全域で一斉に取り組んでいます。

ひな人形で華やかに
大矢野

大矢野統括支所の「年金友の会会員」と「女性部員」のご厚意で、統括支所ロビーでひな人形を展示しています。
和紙のひな人形や七段飾りのひな人形など、3月中旬まで展示していますので、ぜひご覧ください。

▶ひな人形でロビーが華やかになりました

安心安全を消費者に
天草

天草町で、ニムラサラダスナップの出荷が2月から始まりました。「さや」ごと食べる実エンドウで、さやの肉質は軟らかく、甘味が強いのが特徴。
生産者の山本一郎さんは「病気対策と温度管理・喚起対策で、安心安全な商品を消費者に提供することを心掛けています。11～12月は気温が例年より低く生育が遅れていますが、今のところは順調に推移して、出荷量3㌧を目指します」と話しました。

▶収穫する山本さん

愛情込めて栽培
佐伊津

佐伊津町の端田廣さん、睦子さんは約20㌃の圃場で母の日やお彼岸などに合わせて出荷できるようカスミソウを栽培しています。
昨年は雨が多く、連作するため土の状態が悪くなり花が枯れることもありましたが、今年は土壌を深耕し豊作となりました。また今年は例年より寒く、出荷のピークは2月初旬といつもより遅れていますが、単価は例年より高値で取引きされています。
端田さんは「天候に左右されるが、愛情込めたカスミソウが大きく立派に育つことにとても喜びを感じる」と話しました。

▲愛情込めて栽培する端田さん

菜の花を眺めながら
松島

上天草トレッキングフェスティバル菜の花ウォーキングが2月3日、松島町で開催されました。
参加者約300名は天草観海アルプス、高舞登山へのコース約5㎞を、菜の花を眺めながらウォーキングを楽しみました。ゴール後には、女性部松島支部が調理した「まんさい汁」や「がね揚げ」などを食べ、特産品（パール柑等）の販売やおたのしみ抽選会がありました。
女性部員は「参加者の皆さんに喜んで食べてもらい、朝早くから作ったかいがあります」と、笑顔でまんさい汁を手渡しました。

▲菜の花を楽しむ参加者

貴重な意見交換の場
～運営委員新春懇談会～
牛深

牛深統括支所は1月19日、運営委員新春懇談会を開催しました。懇談会には、運営委員や職員41人が参加し、指導販売事業、各生産者直売所の実績報告、各生産部会長から平成30年度の取組みを発表しました。

▶意見を交わす運営委員ら

営農情報

作物・営農・技術・資材などの情報をお届けします。

水稲 農作業メモ

水稲
吉田　義文
指導販売部
0969-22-1105

田植え

４月上旬より田植えが始まります。苗は、田植えの５日前位から育苗ハウスのサイドビニールを下げて、外気に充分慣らしましょう。(遅霜の場合は注意してください。)

①田植えの適期は４月５日から１５日です。

②植え付け本数は、坪当たり５５～６０株程度、１株の苗数は３～５本が標準となります。苗数が多くなると過繁茂の原因となり、倒伏や病害虫が発生しやすくなりますので注意しましょう。田植機の整備・調整は事前に必ず行ってください。

③植え付けの深さは活着や分けつ等に大きく影響しますので、２～３㎝を目安としましょう。

水管理

暖かい日中は浅水にしますが、活着するまでは朝晩冷え込むことがありますので、新しい根が出るまでは深水にしましょう。活着後は浅水管理で水温・地温の上昇を図り、分けつの促進に努めてください。

病害虫防除

初期では、イネミズゾウムシや葉いもち病が防除の中心となります。田植え前に必ず箱施薬を散布ムラが無いように施用しましょう。１箱当たりの散布量は５０ｇとなります。

移植後の活着を促進する為に、活着肥としての硫安(７ｋｇ/１０ａ)の散布を行ってください。

尚、作業省力の為にＪＡでは「ハイパーＣＤＵ」の使用も可能です。この場合は、田植時の箱苗に１００ｇをムラなく散布してください。

除草剤は、田植え後５日から１５日に散布し、その後は湛水状態を５日程度保ってください。水の掛け流しや、土の表面が見えるようなほ場は、除草の効果が落ちます。

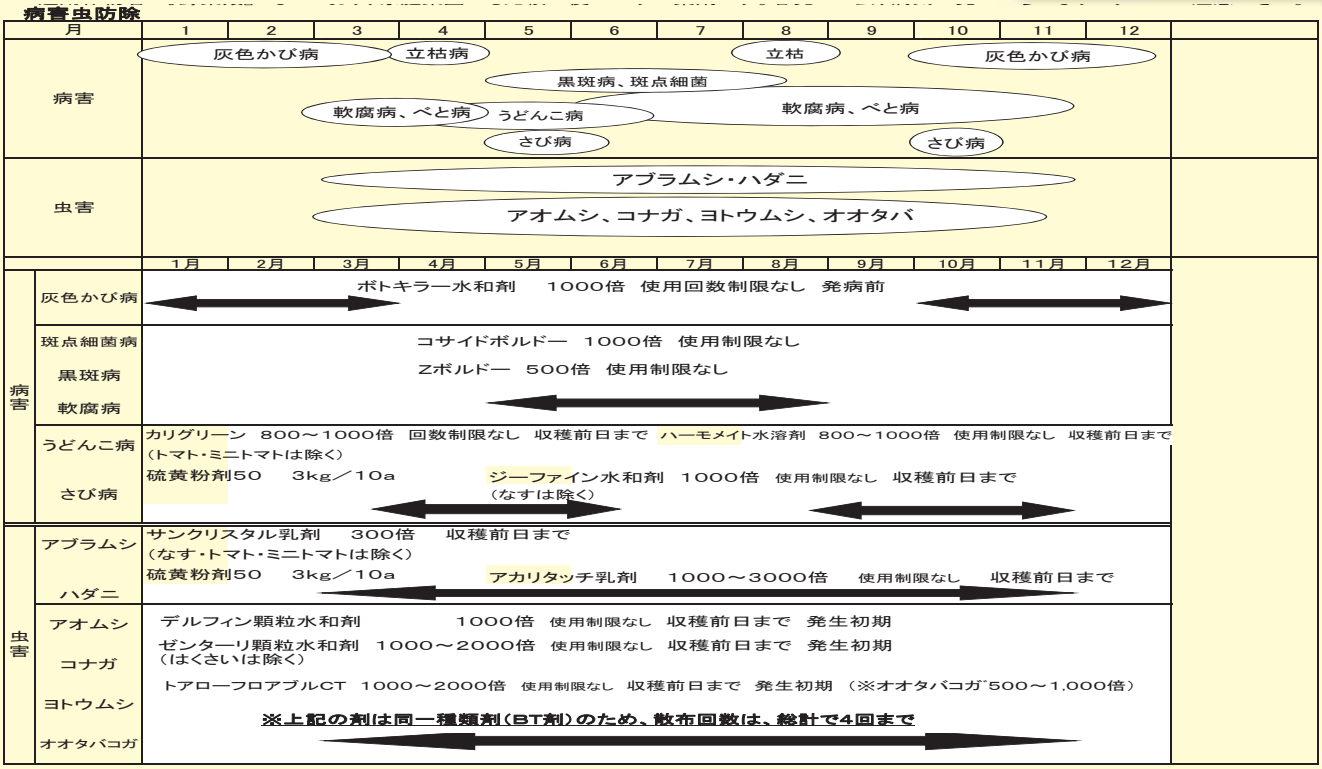
浅水状態で土の表面が見える場合は秋起こし時に土の移動を行い均平にしましょう。

箱施薬や除草剤の使用方法は早期水稲耕種基準に記載しています。

野菜 野菜類防除基準

野菜
坂田　沙貴
上島営農指導センター
080-1759-0091

病害虫防除



病害防除

- ○降雨の後に防除
- ○チッソが効いて軟弱な場合には注意
- ○温度が下がってきたら、べと病の防除
- ○乾燥してきたらうどん粉病の防除
- ○雨が多い場合は細菌病、カビ病ともに予防剤散布
- ○風が良く当たるところでは細菌病が多い(防風ネット利用)

虫害防除

- ○強い風が吹いたら、虫が増える
- ○乾燥したらダニが増える
- ○雨が多いと、全般的に虫は少ない
- ○虫が見えたら防除。７日～14日後に卵や蛹が成虫になるのでまた防除。

温度条件　降雨・湿度条件　生育状況　生育環境の観察＋防除

やや高温・乾燥・風で多発、降雨で減

※ 防除薬剤は「薬剤の種類」、「希釈倍数」、「散布液量」、「散布回数」に注意し、基準を厳守する。

花卉 金魚草主な病害虫防除について

花　卉
竹川　慶剛
上島営農指導センター
080-1729-1637

1）害虫

1・アブラムシ

新芽や花穂に寄生し、生育を阻害したり排泄物によるすす病を誘発して品質を悪くします。また、CMV を媒介したモザイク病の発生要因となるので早期防除を徹底します。

防除方法…防虫ネットを使用します。ハウス周辺の雑草を取り除きます。

農薬名	希釈倍率	使用回数
アドマイヤー　フロアブル	２０００倍	５回以内
オルトラン水和剤	１０００倍～１５００倍	５回以内
モスピラン水溶剤	４０００倍	５回以内

2・ヨトウムシ類

葉や茎、花蕾など食害します。２齢までは群生しているので早期に発見して防除します。３齢以降は分散して食害量も多くなり、薬剤への感受性も低下します。

防除方法…防虫ネットを使用します。ハウス周辺の雑草を取り除きます。

農薬名	希釈倍率	使用回数
アファーム乳剤	１０００倍	５回以内
コテツフロアブル	２０００倍	２回以内
ノーモルト乳剤	２０００倍	２回以内

3・スリップス類

葉や花弁を加害し、品質低下の原因となります。特に花に寄生した場合はカスリ状に発色不良を起こし、著しく商品価値を損ねます。

防除方法…防虫ネットを使用します。ハウス周辺の雑草を取り除きます。粘着テープを使用します。

農薬名	希釈倍率	使用回数
スプラサイド乳剤４０	１０００倍	６回以内
スプラサイド水和剤	１０００倍	６回以内
チェス水和剤	３０００倍	４回以内

2）病気

1・灰色かび病

花、茎に発生します。花では水浸状、淡褐色～あめ色の小斑点が形成され、やがて花全体に病斑が拡がり、淡褐色に変色して仮死します。葉では暗緑色～灰緑色、水浸状、の病斑を生じ、乾くと淡褐色になる。茎では同様の病斑を生じ、病斑が茎を取り巻くと病斑より上部は萎凋、仮死します。多湿時には羅病部に淡褐色、紛状の分子の集塊を豊富に生じる。

防除方法…十分な換気をします。潅水はなるべく晴れた日に行います。発病株は圃場外に処分します

農薬名	希釈倍数	使用回数
トップジン Ｍ 水和剤	１５００～２０００倍	５回以内
ロブラール水和剤	１０００～１５００倍	８回以内
ゲッター水和剤	１０００倍	５回以内

2・菌核病

主に茎の途中や地際部に発生し、罹病株は萎凋します。病勢が進むと茎の浸された部分が変色し、やがて白色の菌糸が生え、ネズミの糞状の菌核を生じます。また、茎の内部にも菌糸が充満し、菌核の形成が認められます。菌核の生前期間は１～２年あり、これが翌年の発生源となるので、発生株は放置せず、圃場外に持ち出して適正に処理します。比較的気温が低下した冬場に多く、換気不足や多湿条件が発生を助長します。

防除方法…十分な換気をします。潅水はなるべく晴れた日に行います。

農薬名	希釈倍数	使用回数
トップジン Ｍ 水和剤	１５００～２０００倍	５回以内
ロブラール水和剤	１０００～１５００倍	８回以内
ポリベリン水和剤	１０００倍	５回以内

3・茎腐病

地際部の茎に発生します。最初に日中の萎凋症状が観察されます。地際部の茎がくびれ、表面から褐白色に乾腐、やがて内部に褐色が及び株全体が枯死します。葉の黄化や根の腐敗はほとんど認められません。土壌伝染によって発生するので、定植前に土壌消毒を行っておきます。

防除方法・植え付け前の土壌消毒をきちんと行います。（バスアミド微粒剤）

農薬名	希釈倍数	使用回数
オーソサイド水和剤８０	６００倍	—
トップジン Ｍ 水和剤	１５００～２０００倍	５以内
ベンレート水和剤	２０００倍～３０００倍	６以内

尚、農薬については金魚草での登録がありませんので、薬害には充分気をつけて使用してください。

果樹 ３月の柑橘園管理

果　樹
山下　俊二
下島営農指導センター
080-1729-1632

1．家庭選別の徹底（貯蔵中の管理）

１月から２月の寒波により、カンキツ類ではす上がり果の発生等が心配されています。また、デコポンや清見では今後ヤケ果の発生が予想されます。出荷時の混入が無いよう家庭選別を徹底し、出荷してください。

河内晩柑の収穫基準

河内晩柑では本格的な収穫期に入ります。収穫前には貯蔵病害の防除を徹底しましょう。

品　種	区　分	収穫時期	予　措
河内晩柑	適期採取	2/20 ～ 3/31	１４日（3%）
	後期採取	4/1 ～ 4/30	７日（2%）
	木成り採取	５月以降	－

2．病害虫防除

寒波により、樹勢が落ちている樹については、ハーベストオイル、ＩＣボルドーの散布は控えましょう。

また、樹勢に問題がない樹については散布時期が遅れないようにしましょう。

農薬散布の際は収穫前日数に十分注意してください。

対象病害虫	品種	農薬名	希釈倍数	備　考
かいよう病	温州	ＩＣボルドー６６Ｄ	６０倍	３月中旬（発芽前）
	中晩柑			３月中～下旬（発芽前）
ミカンハダニ	中晩柑	ハーベストオイル	８０倍	３月中～下旬（発芽前）

※１２月に温州みかんに散布されなかった園では発芽前にハーベストオイルを８０倍で散布してください。

3．施　肥

栽培タイプ	肥料名	品種名	施肥時期	10a 当たり
通常タイプ	熊本果樹肥料 10-7-4 ひのくに果樹 9-3-3	極早生温州	３月上旬	４袋
		ポンカン	３月上旬	５袋
		清見・河内晩柑・甘夏・パール柑	３月上旬	４袋
	熊本デコポン 8-3-3	デコポン	３月上旬	３袋
省力タイプ	アグリロング ２８号	清見・河内晩柑・甘夏・パール柑	３月上旬	５袋
		デコポン		５袋

4．樹勢回復・着花対策

収穫が終わったら樹勢回復の為、尿素等を３回程度葉面散布してください。その後、花が少ないと予想される園では花芽分化促進を目的に、ファーメント等を３回程度葉面散布してください。

目的	薬　剤　名	希釈倍数	備　考
樹勢回復	尿素 アミノジューシーＮ１４	500 倍	収穫後３回程度集中散布を行う
	神協スピリッツ	500 倍	
花芽分化促進	ファーメント ジューシーエース	500 倍	樹勢回復終了後３回程度散布

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：ラッキークラブ

地区：龍ヶ岳町樋島
代表者名：福原クニ子
メンバー数：５名
活動場所：町民グラウンド
活動日：毎週月・水・土
内容：グラウンドゴルフ
モットー皆さんとの親睦

―活動のきっかけを教えてください
皆さんと親睦を深めて、尚且つ健康のためにグループを立ち上げました。

―楽しい事やうれしい事を教えてください
皆さんと和気あいあいで楽しく活動出来ている所です。

―今後の目標を教えてください
皆さんと一緒に大会で優勝することです。

―ＰＲをどうぞ
多くの皆様のご参加をお待ちしております。

４月号の見どころを紹介

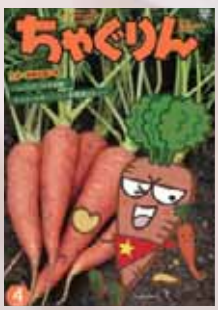
進化するファーマーズ・マーケット

ＪＡのファーマーズ・マーケットは全国的に広がり、年間数十億円の売上高を誇るものも登場しています。そして、今注目されているのが、農園や調理施設も兼ね備えた、「体験型」の施設。現在のファーマーズ・マーケットの機能と役割を考えます。

もし地域に、ＪＡがなかったら？
ＪＡ女性部員が考えるＪＡの役割と自己改革

3月号に続き、女性部員が登場する予定で、地元のＪＡを訪ねて「もし、ＪＡがなかったら」なにがどう変わるか、ＪＡが果たしている役割などを今日的視点で確認。ＪＡの自己改革の取り組みなどもわかりやすく解説します。

定価 906 円（税込）



思わず参加したくなる活動のヒントを探せ！

ＪＡ青年組織活動への悩みとして多く聞かれるのが、「盟友数が減少している」「参加する人が決まっている」というもの。そこで、メンバーのモチベーションをアップさせ、活動に積極的に参加・参画してもらうためには、どんな“仕掛け方”が考えられるのでしょうか。組織のモチベーションUPを手がける識者や、ポリシーブックの有効な活用事例などを通じて、その手がかりを探ります。

定価 668 円（税込）

キャロッタのニンジン栄養満点レシピ

ちゃぐりんのニンジンキャラクターのキャロッタくんが、栄養満点のニンジンレシピを紹介します。赤・オレンジ・紫・白など、色とりどりのニンジンを使ったグラッセ（ニンジンの甘煮）は目にもごちそうです。またニンジンが苦手な子どもには、ニンジンのすりおろしを炊きこんでオレンジ色に仕上げる「夕焼けごはん」がおすすめです。ニンジンの力を借りて、新学期を元気に迎えましょう

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

変わり種　ロールキャベツ

材料

【具】
合挽きミンチ…… １５０ｇ
（エ）塩こうじパウダー　小さじ１
ねぎ（みじん切り）…… １本
ニラ（みじん切り）…… １/２束
キャベツ（みじん切り）　１５０ｇ
おろししょうが…… 小さじ１
Ａごま油…… 小さじ１
　しょうゆ…… 大さじ１
　こしょう…… 少々
　片栗粉…… 大さじ１
キャベツ（巻く用）…… ６枚
水…… ５００ｍｌ
（エ）和風だし …… １パック
ニラ（みじん切り）…… 大さじ３
しめじ（ほぐす）…… ５０ｇ
だいこん（乱切り）…… ２００ｇ
しょうが（千切り）…… １片

つくりかた

①合挽きミンチを解凍しておく。
②キャベツのみじん切りを耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジで１分加熱し、水気を絞っておく。
③巻く用のキャベツも耐熱皿に乗せ、レンジで２分ラップを掛けずに加熱しておく。
④【具】とＡをボールに入れ混ぜ合わせ６等分する。
⑤③で④を巻く。
⑥鍋に⑤、だいこん、しめじ、Ｂを入れ中火～弱火で３０分煮る。
⑦大根が柔らかくなったら、しょうがとニラを加える。

「情報提供：JA 熊本経済連」

アグリキッズ
料理教室 ～地産地消を学ぶ～

アグリキッズスクールは1月20日、スクール生に地産地消を目的に、自分たちで植付けから収穫まで体験した「もち米」、「サツマイモ」、「イチゴ」を使い、女性部との合同料理教室を開催しました。

スクール生は、スクールで初めてのイチゴ収穫や試食、餅つきを体験。豚汁、芋ご飯、ケーキなどにチャレンジしました。

初めて包丁や餅つきするスクール生には、女性部上島地区の支部長やＪＡ職員が見本を見せ、一緒に調理し、作った料理をおいしくいただきました。

どうやって飾ろうかな？

楽しく！おいしく作りました

おいしそうでしょう？

みんなで餅つき

楽しい♬

みんなで食べたらおいしいね

女性部の方へお礼

こうやって切るんだよ

第 12 期 JA あまくさ アグリキッズスクール
平成 30 年度スクール生 大募集

テーマ
１年間の農業体験を通して、
みんなで楽しく
【食】と【農】を学ぼう！

開校期間
平成 30 年５月～平成 31 年２月

入校料
年間　5,000 円
傷害保険料・スクールＴシャツ
教材「ちゃぐりん」の購読料を含む
保護者の方は必要に応じて徴収します。

対象者
ＪＡあまくさ管内の小学生

募集人員
50 名（定員になり次第締切り）

申込期限
平成 30 年４月 12 日（木）

その他
・集合と解散は原則ＪＡあまくさ本所とします。
・遠方の方で JA あまくさ本所まで送迎をご希望の方はその旨をお伝え下さい。
・運営はＪＡ職員等が担当し安全管理を徹底します。

お問い合わせ
ＪＡあまくさ 総務企画部
アグリキッズスクール事務局
〒 863-0032 天草市太田町１番地２
TEL 0969-22-1100
FAX 0969-22-1130

第 12 期アグリキッズスクールの活動計画

回数	日時	体験学習	場所
1	5月12日（土）	入校式 いも苗植え	JA 会館 佐伊津圃場
2	6月16日（土）	田植え	佐伊津圃場
3	9月15日（土）	宮田塾	三角町
4	10月6日（土）	稲刈り	佐伊津圃場
5	11月10日（土）	芋ほり	佐伊津圃場
6	1月19日（土）	アグリキッズと女性部の料理教室	管内調理室
7	2月16日（土）	卒業式	JA 会館

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」としての役割を発揮して、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。

困った時は相談を

大矢野統括支所は１月下旬、湯島地区学習センターで年金友の会会員を対象に「わたしノート学習会」初めて開催しました。

昨年１０月に職員の発案で開催した、大矢野地区斎場での「年金友の会終活セミナー」に湯島支部高橋澄子会長らが参加し、湯島地区での開催を希望したのがきっかけ。

参加した会員は「ＪＡは地域の為にきめ細かに展開していることが改めて分かった。今後も困った時はＪＡに相談したい」と話しました。

学習会は、２５人が参加。職員により「わたしノート」の説明や書き方、相続無料相談会の案内やＪＡ事業などについて紹介しました。

わたしノートやＪＡ事業を学習する会員

野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。

東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかり取れる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

イラスト：石川ともこ

今日からすぐに生かせる知識が満載！

「その調理、9割の栄養捨ててます!」

監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部
発行：世界文化社　定価：1,400円＋税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

驚きの新事実！

知らないと損する栄養の取り方

野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80％以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかり野菜を取ろうと思われるのではないでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！

キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU（キャベジン）。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3～4割、蒸しても2～3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲めるスープがお薦め。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。

ニンジン

皮ごと＆加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の５倍のカルシウム、３倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5 倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。

ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はホウレンソウの３倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお薦め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。

長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

みんなのひろば

今年の漢字が特集されていて、私も考え健康が一番だと思ったので、「健」にしました。毎日の散歩を休み無く一年間続けられるように頑張ります。（龍ヶ岳町　Kさん）

毎月、うまかもんレシピを楽しみにしています。割と簡単に作れて、おいしいと家族に好評で重宝しています。（松島町　Yさん）

広報誌「あまくさ」300号突破おめでとうございます。大変なご苦労かと思いますが、これからも「あまくさ」を通じて沢山の情報提供をお願いします。（河浦町　Tさん）

皆様にとって最良の年になりますように。（牛深町　Iさん）

知り合いが今年の漢字を持って掲載されていました。その人らしい言葉で笑顔もバッチリ！こちらも微笑ましく見ました。（河浦町　M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。

理事会だより

平成 30 年 1 月 29 日午後 2 時より，ＪＡ天草会館で平成 30 年 1 月定例理事会が開催され，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 29 年度全国監査機構期中改善指示書の報告及び平成 29 年 12 月末事業実績・余裕金運用状況・総合損益３月末見込みと専門委員会報告が行われました。】

第１号議案　次期天草市長選挙推薦について

次期天草市長選挙において、合併当初よりＪＡあまくさの理事である中村五木氏を推薦することで承認されました。

第２号議案　平成 29 年度県常例検査（主要改善事項）回答書について

平成 29 年度県常例検査（主要改善事項）回答書について、審議の結果承認されました。

第３号議案　平成 29 年度仮決算監事監査（主要改善事項）回答書について

平成 29 年度仮決算監事監査（主要改善事項）回答書について、審議の結果承認されました。

第４号議案　信用供与等の限度額変更について

信用供与等の限度額変更について承認されました。

第５号議案「JA マイカーローンキャンペーン 2018」の実施に伴う金利採用について

他金融機関との競争力確保・組合員等利用者の借入ニーズに対応するためのキャンペーン金利採用が承認されました。

報告事項

- 公金貸付金の貸出実行について
- 貯金金利報告について
- 出資金増資運動の経過報告について
- 子会社設立スケジュールについて
- 役員との取引状況について
- 財務改善計画書について
- 販売手数料について
- 市況速報

主要事業実績報告（平成30年1月末実績）　単位：万円

	1月末計画	1月末実績	計画対比
販売品販売高	28億9578	30億2467	104.5%
貯金	832億5000	881億1800	105.8%
貸出金	202億1700	201億6700	99.8%
購買品供給高	55億4821	55億2009	99.5%

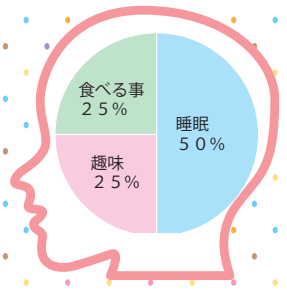
単位：ポイント

	年度末計画	1月末実績	進捗率
共済推進総合目標	11,140,000	10,706,471	96.1%

我が支所のアイドル

Q. 仕事内容を教えてください
A. 給油や洗車、事務処理などです。
Q. 好きな食べ物は？
A. 肉です。特に鶏肉が好きです！！
Q. 今年の目標は？
A. ６月に危険物の試験があるので取得できるよう頑張ります。

中原さんの最近の脳内グラフ



今月は
倉岳支所
倉岳給油所　給油係
中原（なかはら）　光治（みつはる）（36）

中原さんはこんな人！（上司Ｓ）
中原さんは給油所に来た頃は慣れない所もあり、ミスもありましたが、二年程経った今では業務にも慣れました。今後も期待しています。

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。

タテのカギ

2 在校生の送辞に対する卒業生の返事
5 15日間ある大相撲なら8日目
7 ケーキを焼く前にオーブンを――した
9 大学――に向けて受験勉強しています
11 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
12 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
14 国民の三大――は教育・勤労・納税です
16 食材をいぶして作ります
18 石原裕次郎のヒット曲『――よ今夜も有難う』
20 豚カツの衣の一番外側
21 永世中立国として有名。首都はベルン

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！

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？

★プレゼントクイズ★

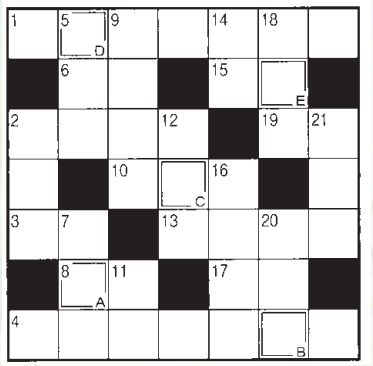
※正解者の中から抽選で３人の方に「マブ　超軽量２４本骨傘」をプレゼントします。どしどしご応募ください。当選者は広報誌５月号で発表します。

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。

8630032
天草市太田町1－2
ＪＡあまくさ
総務企画部

◆応募締切3月31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

1 お内裏さま、五人ばやしといえば
2 胸びれを広げ、て滑空します
3 ――学生、修道――
4 ラディッシュとも呼ばれます
6 水を多めに入れて炊いた米
8 ドライバーで締め付けます
10 とっくりを持ってお――した
13 円を描くときに使う文房具
15 大、小、裸から連想される穀物は
17 定規を使うときれいに引けます
19 クルミやドンクリが似合う小動物

お年玉クイズ当選者発表!!

１月号のクイズの答えは、「フクブクロ」でした。４６１通のご応募をいただきました。
厳選なる抽選の結果、次の方々にお贈りいたします。おめでとうございます。（月末までに配送予定です）

Ａ賞天草黒毛和牛

●河浦町　平野　慎子さん　●新和町　赤石　充生さん　●有明町　柴田　愛梨さん

Ｂ賞天草産デコポン

●新和町　中野　良二さん　●姫戸町　寺中　信之さん　●倉岳町　瀬﨑　逸雄さん

Ｃ賞ＪＡ商品券

●姫戸町　岩原　佐代子さん　●河浦町　亀本　恵さん　●天草町　濵名　るり子さん　●久玉町　小田　和穂さん
●河浦町　坂本　佐恵美さん　●有明町　池上　恵美子さん　●二浦町　村川　りきのさん
●姫戸町　柴田　律子さん　●河浦町　田中　晴志さん　●天草町　八尾　文子さん

骨粗しょう症の予防について

『骨粗しょう症とは？』

骨粗しょう症とは、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。

骨は丈夫さを保つために、通常、古くなった骨を壊し、新しく強い骨に作りかえています。若い頃はこのバランスが保たれていますが、高齢の方や閉経後の女性は、このバランスが崩れて骨が弱くなっていることがあります。

骨粗しょう症の検査は、住民健診や人間ドックのオプション検査として、簡単に検査できますので、３～５年に１回は骨密度のチェックを行いましょう。

『骨粗しょう症の予防』

①散歩程度でも骨を丈夫にできるのでしょうか？

散歩は、骨量の維持に効果があると考えられており、一日30分くらいの散歩の習慣がある高齢者は、運動習慣がない高齢者に比べて骨が強いと報告されています。

②日光浴をした方が骨によいのでしょうか？

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンＤは、人間の皮膚が太陽の紫外線を浴びることでつくられます。長時間日光を浴びる必要はありませんので、散歩や買物などの外出を心がけましょう。なお、窓ガラスは殆どの紫外線をカットしますので、窓ごしの日光浴ではあまり効果はありません。

＜カルシウムを多く含む食品＞

乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
豆製品：豆腐、厚揚げ、納豆など
魚介類：小魚、干しえび、しじみなど
野菜類：小松菜、ほうれん草、枝豆など

②生活習慣の改善で予防できるのでしょうか？

骨粗しょう症の原因には年齢や性別など、変えることができない要素もあります。

一方で、偏った食生活や運動不足など生活習慣を改善することで、骨粗しょう症は予防ができます。特に、若い頃はバランスのとれた食事と適度な運動を心がけて、骨の量を増やしておくことが大切です。また、中高年の方も、生活習慣を改善することによって、骨量の減少を最小限に抑えて骨粗しょう症を防げます。

厚生連だより

今月のあなたの運勢　3月

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座　3/21～4/19

【全体運】優しい雰囲気になり、人気運が高まる予感。誰にでも親切にするごとで、ますます運気アップへ。温泉にツキ
【健康運】体力を付ける好機。手軽な運動を始めて
【幸運の食べ物】ひじき

♉ 牡牛座　4/20～5/20

【全体運】好奇心を刺激されやすい期間です。興味を引かれることがあるなら、情報収集を。無料体験はチャレンジが正解
【健康運】冷え対策を徹底すると体調が上向きそう
【幸運の食べ物】アシタパ

♊ 双子座　5/21～6/21

【全体運】できる人と比べて、落ち込む暗示。開き直りの気持ちを大切に。気分転換には植物に触れると効果てきめんです
【健康運】食事の栄養バランスが好転のポイントに
【幸運の食べ物】サヨリ

♋ 蟹座　6/22～7/22

【全体運】積極性が増す時期。やってみたいことに、どんどんトライしてみましょう。周りのサポートにも恵まれるはず
【健康運】無理は禁物です。のんびりが健康の秘訣(ひけつ)
【幸運の食べ物】夏ミカン

♌ 獅子座　7/23～8/22

【全体運】ささいなことが気になってしまう傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して
【健康運】安泰ムード。スポーツを楽しむとグッド
【幸運の食べ物】ニラ

♍ 乙女座　8/23～9/22

【全体運】何かと迷ってしまいそう。結論を急がず、頼れる相手に相談を。中途半端になっていることを片付けると開運に
【健康運】うっかりしやすいため小さなけがに注意
【幸運の食べ物】ウド

♎ 天秤座　9/23～10/23

【全体運】心理的に不安定になりやすいよう。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です
【健康運】軽く体を動かせば、最適な気分転換に
【幸運の食べ物】ワカサギ

♏ 蠍座　10/24～11/22

【全体運】楽しいことに縁があります。イベントや飲み会、旅行などに誘われたら、気軽に顔を出してみて。創作活動も吉
【健康運】運動不足になりやすいかも。散歩が有効
【幸運の食べ物】タマネギ

♐ 射手座　11/23～12/21

【全体運】注意力が散漫になり、思わぬミスを連発しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運気回復には掃除が効果的
【健康運】のんびり過ごすごとで、体調に好変化が
【幸運の食べ物】カラシナ

♑ 山羊座　12/22～1/19

【全体運】コミュニケーション運が華やぐ気配。初対面の相手とも気さくに話が弾みそう。人気スポットに出掛けるのも◎
【健康運】規則な生活を改善すれば、運気上昇へ
【幸運の食べ物】アサリ

♒ 水瓶座　1/20～2/18

【全体運】ゆったり構えることで、保留になっていた事柄にうれしい展開が訪れるはず。焦らず、堅実な行動が必要
【健康運】姿勢を正してみて。体に良い影響あり
【幸運の食べ物】ミツバ

♓ 魚座　2/19～3/20

【全体運】やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみましょう。過去に駄目だったこともリベンジ可能
【健康運】食べ過ぎに注意。腹八分目の徹底を
【幸運の食べ物】イイダコ

はじめまして！ るっくるっくちゃいるど

倉岳町
坂口　公一さん・舞さん
★仲良し姉妹です！おままごと・折り紙が大好きです！

新和町
浜　洋一さん・由紀さん
★いつも元気に遊んでいます！

大矢野町
森　嵩博さん・友美さん
★ひぃばあちゃん大好き♡
長生きしてね。

福岡県（大矢野町在住の窪田達也さんのお孫さん）
藤本　艶史さん・明日香さん
★アイラブじぃー！ハニー！ねね！また遊びに来るね

大矢野町（大矢野町在住の磯田清俊さん真澄さんのお孫さん）
★じぃじ、ばぁば、いつも遊んでくれてありがとう！！

物件情報

旧ライスセンター跡地

★物件所在地　天草市栖本町打田中村 172 番２
★地目・面積　宅地 1495.58㎡（453.2 坪）
★価格　900 万円（坪単価約２万円）

募集要項
●申込受付期日：４月 27 日（金）まで
●申込受付場所：JA あまくさ栖本支所（鬼塚）
※申込者多数の場合には、一般競争入札とさせて頂きます。
※現地説明会は実施致しませんので申込者ご自身において現地を確認してください。
※物件は現況のままでの引き渡しとなります。

お問い合せ先　JA あまくさ栖本支所　☎ 0969-66-3121

るっくるっくちゃいるど&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３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～

先月の話になりますが、熊本城マラソン２０１８に参加しました。１月上旬に左足のふくらはぎが軽い肉離れのため練習できず、ほぼぶっつけ本番で参加しました。練習不足のためか３㌔地点で左足のふくらはぎが痛くなり、１０㌔過ぎに足の裏にマメが出来て、１５㌔過ぎには右足に痛みが走り、数メートル走っては歩きを繰り返し、思うように走ることが出来ませんでした☹ラスト１㌔ではあまりの痛みに転倒しそうになりました(；∀；)

沿道での応援やボランティアスタッフ、そして家族や友人の応援のおかげで何とかリタイアせず時間内にゴールすることが出来ました。

出場できたことへの感謝と、走りきれなかった悔しさを忘れず、来年こそは練習してリベンジしたいと思います。(ＪＴ)

おたよりを広報誌に掲載する場合がございますが、いただいたご意見については今後の本広報誌の編集企画の参考以外の目的には使用しません。