

# あさつゆ

JA本渡五和だより

No.300

# 10

平成29年10月21日号



## 特集 第45回天草畜産共進会

五和町御領「なをみ号」「ふくなみ号」「あかり号」  
山田 勝さん  
グランドチャンピオンに輝く

次代へつなぐ農業人

楠浦町 田中 彰子さん

発行 JA本渡五和 ■編集責任者 参事 田口真吾  
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

# 旅のささやき



【旅行企画・実施、お問合せ・お申込みは】  
観光庁長官登録旅行業 熊本県協賛 旅行業公正取引協議会会員  
第939号JATA正会員 株式会社 農協観光 熊本支店  
TEL 096-356-3131  
熊本市中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 柏 裕貴

航空券・JR券・ホテル等のご予約

事前に準備できれば、長蛇の列を作る販売機前に並ぶ必要もなく、移動がスムーズになります。必要に応じて宿泊やレンタカー・バスの手配もできます。

国内旅行・海外旅行

ご希望にあわせ、オーダーメイドで作成します。シニア会・子ども会・婦人会・消防団、視察研修が必要な旅行の取り扱いも大歓迎です。

【お問い合わせ先】  
天草旅行センター(取次店) ☎0969-23-2262

**予告1** ふれあいカーニバル inバンコク 福岡空港発着

●実施日 平成30年2月27日(火)~3月2日(金)  
●旅行代金 120,000円 (2名1室利用) (諸経費別)

食 遊 美

盛り沢山の内容でお届けします!

※写真はイメージです

**予告2** 第11回 ハイ祭 沖縄 熊本空港発着

●実施日 平成30年1月22日(月)~24日(水)  
●旅行代金 79,800円 (2名1室利用)

※写真はイメージです

**予告3** JA熊本県下チャーター企画 阿蘇くまもと空港からチャーター便で行く! 日本最西端の島与那国島と宮古諸島5島めぐり3日間

●実施日 平成30年3月19日(月)~21日(水)

※写真はイメージです

プリエールほんど おくやみ  
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

休日のお知らせ  
11月20日(月) 定休日

本渡温泉センター  
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

後編 空や風から秋を感じた。私は、夜に油断して寝てしまっている。朝、目を覚まして、毛布を手取り足取りでまとめる。スポーツをするにも良い季節、もうすぐ2歳になる息子の運動会も開催される。家でのご飯中にも勢いよく走り回り、走っては食べ、走っては食べ、走っては食べ、走っては食べ。運動会当日が心配でしたが、案の定、走る前からウズウズ：見事にフライングでした。ところが、ゴールテープが「止まれ」と思ったのが直前でストップ。みんなを待ってゴールしました。去年歩くことも出来なかつた事を思うと、大きな成長を感じた1日でした。(中浦友仁)

協同組合は人と人との結びつきの組織

株式会社  
単なる交換の関係  
顧客

協同組合  
人と人との結びつき  
組合員

農協に関する豆知識  
農協設立の目的は「農業生産力の増進及び農業者の経済的社会的地位の向上を図り、もって国民経済の発展に寄与すること」です。(農協法第1条)

**特集 第45回天草畜産共進会**  
**第4部 母娘群「なをみ号」「ふくなみ号」「あかり号」**  
**グランドチャンピオンに輝く (五和町御領山田勝さん)**



山田勝さんと娘牛「ふくなみ号」

第45回天草畜産共進会が9月29日(金)、天草畜産農協で開催され、肉用種牛の部に55頭が出品されました。未經産(第1部・第2部)、経産指定牛(第3部)、母娘群(第4部)に分けられ、黒毛和種種牛審査標準に基づき審査が行われました。

■肉用種牛の部

部門	名号	地区	出品者	評価
1部 (平28年6月~10月生)	みつえ	栢宇土町	大田 利明	首席
	かつこ6	五和町御領	岡田 敏秋	名2席
	さきふじ	本渡町本泉	倉田 幸子	名3席
	第5たえこの4	五和町手野	山下 和弘	名4席
	きたぐいの2の3	楠浦町	田中 健一	名5席
	やよいの2	五和町手野	山下 和弘	名6席
2部 (平27年11月~平28年5月生)	てるみ	楠浦町	田中 国光	名3席
	すま	五和町御領	山田 勝	名4席
	さやか	本町	倉田 政幸	名5席
	みつげ	宮地岳町	立石 正七	名6席
	ふく	五和町御領	山田 勝	名7席
3部 (経産指定牛)	すまほ	五和町手野	吉田 周平	名9席
	第13かえ	本町	倉田 政幸	首席
4部 (母娘群)	ふくこ	栢宇土町	大田 利明	名2席
	なをみ	五和町御領	山田 勝	首席(GC)
	ふくなみ			
	あかり	五和町御領	野嶋 一郎	名2席
	第5さかえ			
	第7さかえ			
	第8さかえ			

■飼料作物の部

部門	種類	地区	出品者	評価
サイレージ	青葉ミレット	五和町城河原	松下 勇一	名3席
	イタリアン	五和町手野	切山 京子	名6席
	イタリアン	五和町御領	山田 勝	名7席
	イタリアン	栢宇土町	大田 利明	名8席
	イタリアン	宮地岳町	立石 正道	名10席
乾燥	イタリアン	栢宇土町	山下 賢一	名3席

審査の結果、本渡五和管内から第1部首席に栢宇土町の大田利明さん「みつえ号」、第2部名誉賞3席に楠浦町の田中国光さん「てるみ号」、第3部首席に本町の倉田政幸さん「第13かえ号」、第4部首席に五和町御領の山田勝さん「なをみ号」「ふくなみ号」「あかり号」が獲得し、第4部首席の「なをみ号」「ふくなみ号」「あかり号」がグランドチャンピオンに輝きました。山田勝さんは「大変嬉しい。今後も表彰されるような牛になるよう飼育を頑張っていきたいと思います」と笑顔で話されました。その他各部門の入賞者は左表の通り。(名誉賞まで記載・管内出品牛のみ) ※敬称略

**J A本渡五和 年金友の会**  
**第23回 J A杯親善グランドゴルフ大会**

J A本渡五和年金友の会は9月14日(木)、大矢崎の緑地公園で第23回 J A杯親善グランドゴルフ大会を開催し、会員240名が出場しました。本大会は、天草地区大会出場の予選を兼ねて開催され、最高齢では93歳の会員の方も出場されました。



第1位 釜田英昭さん(本渡南すいか) (中)  
 第2位 永見邦雄さん(本渡北A) (左)  
 第3位 寺下重代さん(本渡北A) (右)

土黒佳子会長は「天候が心配されましたが、良いグランドゴルフ日和となりました。日頃の練習の成果を十分に発揮し、天草地区大会出場を目指して競技に挑んで下さい」と開会挨拶を述べられました。各地区ごとに1チーム6人、計40チームに分かれ、16ホールのトータルスコアを競い熱戦が繰り広げられました。皆さん1打1打力強いショットを放ち、チームの仲間と会話を楽しみながらホールを回りました。競技の結果、個人ではトータルスコア35という素晴らしい成績で本渡南地区の釜田英昭さんが第1位に輝き、団体ではチームスコア



▲団体第1位 本町B



目指せ!!  
ホールインワン



▲団体第2位 本町A



▲団体第3位 本渡南すいか

■天草地区大会参加9チーム

順位	チーム名	チームスコア
第1位	本町(B)	250
第2位	本町(A)	268
第3位	本渡南(すいか)	268
第4位	本渡北(A)	269
第5位	本渡北(B)	272
第6位	楠浦(A)	280
第7位	下浦(デコボン)	282
第8位	本渡南(たけのこ)	283
第9位	本渡北(D)	284

※同スコアの場合は年齢合計が大きいチームを優先順位としています。

■個人成績上位10名 ※敬称略

順位	氏名	チーム名	個人スコア(赤点)
第1位	釜田 英昭	本渡南(すいか)	35(1)
第2位	永見 邦雄	本渡北(A)	37(1)
第3位	寺下 重代	本渡北(A)	38(1)
第4位	有江 保則	志柿(ひまわり)	39(1)
第5位	原田 稔	下浦(デコボン)	39(1)
第6位	中野 光伸	栢宇土(B)	39(1)
第7位	野島 勝利	本町(B)	39(1)
第8位	和田 厚	楠浦(A)	39(1)
第9位	永野 圭二	本町(A)	39(0)
第10位	鶴田 清和	本町(B)	39(0)

※同スコアの場合はホールインワン数が多い方、次に年齢が上の方の順に優先順位としています。

### 第2回JA本渡五和女性大学を開催



マナー講座講師の井上千津子氏

9月14日(木)、第2回JA本渡五和女性大学が開催され、受講生51名が「野菜づくり講習会」と「知って得するマナー講座」を受講しました。

野菜づくり講習会では、職員の方の基礎として、圃場条件や肥料の種類、病害虫への対処方法について説明が行われ、受講生からは育て方や対策などをメモに取っていました。

その後、勤労青少年ホーム指導員の井上千津子さんを講師に迎え、「知って得するマナー講座」が開かれ、和室・洋室の席

順や食事のマナー、贈答のマナーなどを学びました。講師の井上さんは「マナーの本質は相手を思いやり、尊敬と感謝と謙虚な気持ちで接することです」と話され、受講生からは日々の暮らしに役立てようと熱心に耳を傾けていました。

今回は、10月24日に菊池の養生伝承館で養生説法研修を行う予定です。



野菜作り講習会の様子

### 天草地区JA青壮年部と女性部の集い&家の光大会



2分間スピーチを発表する  
中田豪さん(左)と松村美代子さん(右)

9月21日(木)、JA本渡五和本店で「天草地区JA青壮年部と女性部の集い&家の光大会」が開催されました。

会場には女性部員が作製した装飾品やバッグなどの展示品が多数並べられ、会場全体を明るく彩るなか、本渡五和からは女性部本渡南支部の園田ヤスエさんが「家の光」はアグリ・カルチャー」と題し、家の光記事活用体験発表を行いました。ご自身の人生の苦労や努力、そして

家の光を愛読し地域の触れ合いに活用している事などを発表され、今後の目標として「これからも家の光を拠り所として自己研鑽に努め、女性部活動を通してJAと地域との絆がもっと深まるような活動をしていきます」と話されました。このほか、2分間スピーチでは楠浦支部の中田豪さんと本渡北支部の松村美代子さんが日頃の出来事や今後の目標などについて発表を行いました。



▲記事活用体験発表を行う  
園田ヤスエさん

### JA本渡五和 本渡東支部 青壮年部員・本渡東支店職員 清掃活動の実施



10月4日(水)、本渡東支部の青壮年部員と本渡東支店職員の25名で、瀬戸・志柿・下浦町において清掃活動を行いました。支店周辺や志柿コミュニティセンター、下浦町の国道・旧道など5カ所に分かれて作業を行い、参加者はビニール袋を手に

歩きながら空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などを拾い集めました。1時間ほど作業を行い、回収したゴミは45リットルのごみ袋約20袋分となりました。

この清掃活動は、下浦神社例大祭を前に来場者に気持ちよく過ごして頂くことと地域の景観をより良くすることを目的に毎年この時期に実施しています。



### 小学生にレタスの種蒔き体験 五和町御領 小田豊さん

9月20日(水)、五和町御領の小田豊さんが、五和小学校の校内で3年生39名にレタスの種蒔き学習を行いました。

小田さんは、食農教育の一環として同小学校の生徒に対し、レタスの種蒔き・定植・収穫の体験学習を4年前から取り組んでいます。

初めに小田さんがレタスの産地や品種、種の蒔き方などについて説明を行い、その後、生徒らは5つのグループに分かれ200穴のセルトレイ(育苗パネル)に種を蒔きました。小田さんから「1つの穴に1粒だけ入れてください」と指導を受けながら夢中になって種を蒔き、栽培方法と作業の大変さを学びました。手蒔き後、生徒らをビックリさせようと小田さんが取り出したのは播種機。200穴に

一瞬で種が入る様子を見た生徒らは、「ええー」「すごい」と驚きの声をあげ、小田さんも満足そうな顔をしていました。

体験後には、生徒からの「どうして2つ蒔いたらダメなんですか」「土の中に埋めないのはなぜですか」などの質問に小田さんは丁寧にわかりやすく答えました。小田さんは「野菜に嫌いの子ども達も多い。野菜に興味を持って、地元の野菜をたくさん食べてもらえるよう今後も続けていきたい」と話されました。

今後は10月下旬に苗の定植、2月上旬に収穫体験を行う予定です。



種蒔き指導をする小田さんと生徒ら

# 営農情報

## 畜産

○子牛・成牛セリ市 11月17日(金)

### 子牛の体調管理

10月に入り、朝と夜は肌寒くなり、昼は暑いといった温度差の激しい季節になりました。このような季節の変わり目など、人間も家畜も風邪などにかかりやすくなります。これからの病気にかからない対策をしましょう。

まずは子牛の下痢対策として、敷料のオガクズや籾殻などを厚めに敷き、汚れたらこまめに替えましょう。こまめに替えることで子牛の異変など早期に発見

ることができます。  
また、下痢の中でコクシジウムによる感染は生後1カ月から3カ月までの子牛に感染・発症すると、血便など激しい下痢をおこします。この場合は、担当獣医に連絡をして早期の治療を行ってください。(バイコックスなどによる予防も効果的です。)

◎10月から地区毎に分けて、全家畜飼育者を対象に家畜飼養衛生の聞き取りに家畜保健衛生所担当者と巡回しますので、ご協力をお願いします。

**農場入口の石灰散布・踏込消毒槽の設置をお願いします。**

## お知らせ掲示板

実施中

### 青色申告新規加入者相談

本渡五和農協青色申告会では、新しく青色申告を始められる方を対象に新規加入者相談を受付中です。

参加されたい方は、企画生活課渡邊までご連絡ください。

**青色申告で節税対策!!**

新規募集中

### タケノコ園伐竹講習会のご案内

10月に入り、竹林の伐竹(親株の間引き)の時期となっており、また本年も竹山から竹林への園地化を推進しているところです。

つきましては、下記日程により講習会(伐竹実演)を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

■期 日：10月31日(火) ■時 間：午後1時30分

■集合場所：JA本渡五和 旧山口支所

■集合時間：午後1時10分

■内 容：伐竹(竹の間伐)実演・間伐した竹の処理方法・肥料散布時期 他

※新規の方も歓迎します。※ご近所で竹山・竹林をお持ちの方への呼びかけもお願いいたします。  
※青果・加工用の出荷も予定しております。

## 野菜

【レタス】

■病害虫防除

●10月中旬 活着後

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、軟腐病、腐敗病、べと病、すそ枯れ病

混用	トルネードフロアブル	2000倍
		(収穫7日前、2回)
	シトラノフロアブル	1000~1200倍
		(収穫21日前、3回)
	ランマンフロアブル	2000倍
		(収穫3日前、3回)

●10月下旬 第1回一斉防除

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、斑点細菌病、腐敗病、べと病

混用	プレオフロアブル	1000倍
		(収穫7日前、2回)
	ノーモルト乳剤	2000倍
		(収穫3日前、2回)
	ヨネボン水和	500倍
		(収穫14日前、4回)

●11月上旬 第2回一斉防除

オオタバコガ、ハスモンヨトウ、アブラムシ

混用	アフーム乳剤	1000~2000倍
		(収穫3日前、3回)
	スタークル顆粒水溶	2000~3000倍
		(収穫3日前、2回)

【インゲン】

■病害虫防除

●10月中下旬

灰色カビ、キンカク  
…セイビアーフロアブル1500倍  
(収穫前日、3回)

アオムシ・コナガ、マメハモグリバエ  
…アフーム乳剤2000倍(収穫前日、2回)

【春タカナ】

圃場には堆肥またはケイフンを十分施用し、土を深く耕し元肥を入れ、高畦とする。定植は畦幅120cm、株間40cmの2条植えとし、丈夫な苗を選び浅植えとする。(充分土を付けて移植)

■病害虫防除

●アブラムシ・ヨトウムシ  
…アフーム乳剤 1000~2000倍  
(収穫7日前、3回)



## JA本渡五和の自己改革へ向けた取り組み その②

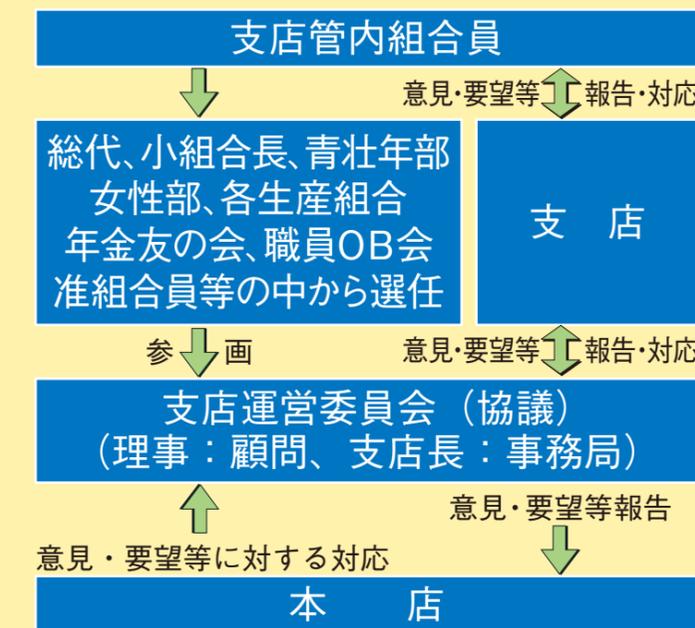
### 支店運営委員会の設置

JA本渡五和では、昨年4月からの支店再編に伴い、支店ごとに支店運営委員会という名称の新しい会議体を設置して、組合員皆様方からの意見・要望等の早期把握・対応及びJAからの様々な取り組み案内等ができる環境の整備を図り、円滑な支店運営に取り組んでおります。

○運営委員の定数は、基礎となる組織及び会員数等を基に、支店ごとの状況を勘案して決定しています。



### 支店運営委員会の流れ(フロー図)



## 営農組織だより

### 天草営農組合 小学生に稲刈りの体験学習

10月5日(木)、天草営農組合は下浦町の田んぼで本渡東小学校の4年生から6年生の生徒31人に稲刈りの体験学習を行いました。

今回刈り取った稲は、同生徒らが6月中旬に田植え体験で植えたもち米で、鎌で刈り取り、束ねて結び、掛け干しするまでの作業を体験しました。生徒らは営農組合員と担任の先生の指導のもと、協力し合って作業を行い、農業の楽しさと大変さを学びました。

参加した生徒らは「去年も参加して今回2回目なので手際良くできた」「初めての稲刈りで楽しかった」などと笑顔で話し、体験学習を企画した吉田勉組合長は「昨

ら始めた体験学習ですが、みんな上手にできていた。食べ物の生長の喜びと農業に少しでも関心を持ってもらえるよう今後も続けていきたい」と話されました。

今回収穫したもち米は、同小学校で餅つきやバサー、調理実習などに使用される予定です。



# 本渡五和 農業祭 アグリフェスタ 2017 第29回

「がんばろう 天草農業のチカラで熊本を元気に!!」

Date 平成29年 11月 18日(土)・19日(日)

Place JA本渡五和 本店  
住所/天草市南新町9-22 TEL/0969-23-2231(代)

- 18日(土)**
- 9:30 開会式
  - 10:30 JA青壮年部・女性部による 支部対抗ゲーム大会
  - 11:30 もちつき&紅白もち投げ
  - 13:00 堀内春菜による「歌謡ショー」
  - 13:30 それいけ!アンパンマンショー & 写真撮影会
  - 15:00 紅白もち投げ

- 19日(日)**
- 9:30 農産物品評会 表彰式
  - 10:30 それいけ!アンパンマンショー & 写真撮影会
  - 12:00 夜桜冬美による「ものまねショー」
  - 13:00 みんなでピンゴゲーム大会
  - 14:00 それいけ!アンパンマンショー & 写真撮影会
  - 15:00 農産物即売会(選果場)
  - 15:30 閉会式・紅白もち投げ

観覧無料 撮影会も実施いたします。カメラをご持参ください!

## それいけ!アンパンマンショー

18日 13:30~  
「しょくぱんまんとホラーマン」

19日 10:30~(1回目)  
14:00~(2回目)  
「ロールパンナとなつばのクローバー」

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV



堀内春菜「歌謡ショー」



爆笑!歌姫! 熱唱熱演ステージ!!  
夜桜冬美「ものまねショー」

もち投げもあるよ!!

## JA健康寿命100歳プロジェクト!! 第4回ウォーキング大会in本渡五和

参加者募集

日程 平成29年12月2日(土) <小雨決行 荒天中止 順延なし>  
受付期間 平成29年11月1日(水)~11月17日(金)  
スタート・ゴール・開会式会場 二江地区コミュニティセンター 旧五和漁村センター (天草市五和町二江3150-3)

時間 受付...8:00~8:50(開会式 9:00)  
スタート...7時:9:30~ 4時:10:00~

参加費 大人1,000円、中学生以下:500円

お問い合わせ先  
JA本渡五和 本店 企画生活課 ☎23-2231



人事異動 (平成29年10月1日付)

氏名	新		旧	
	夏井 直哉	営農経済部 果樹課 販売主任(選果場長)	営農経済部 果樹課 販売係	山下 清弥
澤江 佑美子	本渡南支店 貯金係兼出納係	五和西支店 貯金係兼出納係	糸田 龍正	本渡西支店 渉外係(正職員)
立川 智恵	本渡北支店 貯金係兼出納係(嘱託職員)	本渡南支店 貯金係兼出納係(嘱託職員)		

# 農業者年金

老後の備えとして 国が支える 積立方式で安心

次の3つの要件を満たす方であれば、どなたでも加入できます。

- 年間60日以上 農業従事
- 国民年金1号 被保険者 (国民年金保険料 納付免除者を除く)
- 60才未満



### 農業者年金の特徴

- 積立方式で安心
- 加入・脱退も自由
- 保険料は全額社会保険料控除
- 保険料はいつでも変更できる
- 農業の担い手には保険料補助
- 終身年金 80歳までの死亡一時金あり

JAとの取引はこれからという方もお気軽にお問合せください。年金相談員直通:080-1546-6270(若松)

本渡東支店 ☎22-3311 本渡南支店 ☎23-2233 五和西支店 ☎34-0101  
本渡西支店 ☎22-3215 本渡北支店 ☎22-4175 五和東支店 ☎32-0307

JA本渡五和

## 理事会だより

- 平成29年9月29日、本店第3会議室において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。
- 第1号議案** 平成29年度8月末事業実績について
  - 第2号議案** 畜舎リース事業に伴う固定資産取得について
  - 第3号議案** 支店運営委員の委嘱について
  - 第4号議案** 育児休業規程・介護休業規程の改正について
  - 第5号議案** 本渡五和農業協同組合企業年金規約の改正について
  - 第6号議案** アグリシステム導入について
- 実績報告** 平成29年度8月末事業実績について
- 報告事項**
1. JA貯金「農業応援キャンペーン2017」実績報告について
  2. JA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
  3. 役員視察研修について
  4. 固定資産(公用車)取得の一部変更について
  5. 経済委員会からの報告について

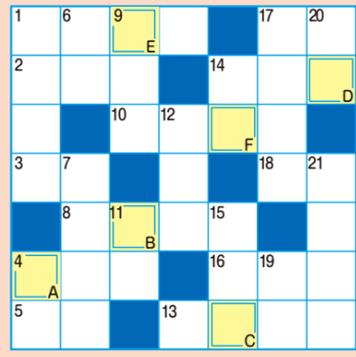
# みんなの



## 頭の体操 =クロスワード=

クイズに正解するとステキな商品が当たる!

Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### タテのカギ

- きのこの軸の一番下の部分
- 数え年70歳の祝い
- 三人寄れば文殊(もんじゅ)の――
- 雄ライオンの顔の周りに生えます
- 東の空が白んできます
- 怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- 自宅へと帰る道のこと
- たたいたりもんだりしてほくすことも
- 五輪では3位までに入るともらえます
- 美術館の中を――に從って進んだ
- 坂本龍馬の出身藩
- 古びたきぎに生じること
- あることに熟練した人のこと

### ヨコのカギ

- ギンナンがなる木
- 分け合うこと。ルーム――
- 東を向いたときに左手にある方向
- 平均より体格がコンパクト
- 目玉焼きの目玉になります
- ――に簡単な問題を解いた
- 自転車を使って行う公営競技
- 生まれ育った土地のこと
- 運命の赤い糸が結ばれているかも
- 後醍醐天皇は鎌倉幕府の――をもくろみしました
- 海外旅行で睡眠不足になる一因
- 漢数字の大字だと、1は「壹」、3は「参」、――は「陸」

答え A B C D E F

※今月号のよかった記事や身近な出来事や話題など  
●ご意見・ご感想  
●氏名(ふりがな)  
●住所(必ず番地まで記入)  
●郵便番号  
●こたえ

62 8630031  
熊本県天草市南新町9-22  
JA本渡五和  
企画生活課

※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシヤルでご紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

応募方法  
官製八ガキに必要な事項をご記入の上、左記の要領で応募ください。  
応募締切：平成29年11月6日  
発表：平成29年11月号誌上(当日消印有効)

5名様  
熊本製粉の新・米粉300g  
エーコープごめ油1,500g  
を5名様にプレゼント!

前回の答え アキマツリ

9月号当選者 五和町手野 Uさん 五和町城河原 Tさん  
小松原町 Fさん 楠浦町 Sさん 杵宇土町 Yさん

## 10月号特別企画 木下大サーカス 平日無料招待券プレゼント



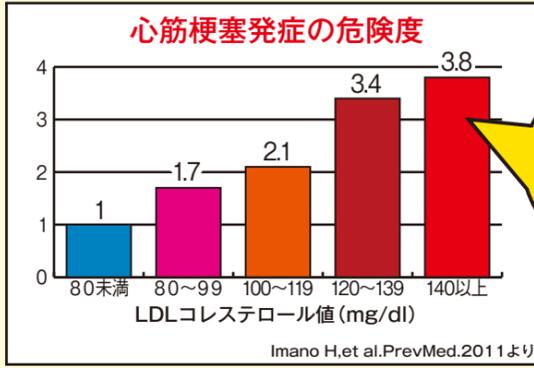
クロスワードの当選者とは別に、正解者の中から抽選で、イオンモール熊本特設会場で開催中の木下大サーカス平日無料招待券を10組20名様にプレゼント!!  
応募方法や応募締切は上記と同じです。ご応募お待ちしております。  
●サーカス開催期間  
9月15日(金)~11月29日(水)まで

# ひろば!

## 健康のはなし

今月のテーマ「コレステロールについて」

コレステロールは血液に含まれる脂質の1つで、細胞膜やホルモン、胆汁酸などを作る材料であり、体にとって必要な物質です。コレステロールを全身に運搬するのがLDLコレステロール、余ったコレステロールを回収するのがHDLコレステロールです。  
しかし、重要なはたらきがあるものの、LDLコレステロールは増えすぎると血管壁にたまりやすくなり、**動脈硬化を引き起こします**。LDLが悪玉といわれるのはそのためです。動脈硬化が進行すると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞などの病気を引き起こすリスクが高くなります。



80mg/dl未満の人を危険度1とすると、140mg/dl以上の場合、危険度が4倍近くになります!!!

コレステロール改善の基本は生活習慣の改善(食事・運動療法)です。「少し高い程度だから大丈夫」「自覚症状がないから大丈夫」と思わずに、出来ることから改善していきましょう!

当センターでは、総合的な健康診断として日帰り人間ドックを行っています。検査だけでなく、生活習慣改善のポイントもお伝えしています。ぜひ人間ドックを受けて健康づくりに役立ててください。  
人間ドック予約専用ダイヤル ☎096-328-1262

### 今月の顔

楠浦町 田中 彰子さん(41歳)



就農して12年目になります。義父母と夫と子供2人の6人家族で、義父母は主にゴボウ・レンコンなどの野菜、私と夫は肉用牛一貫で112頭を飼育し、私が繁殖牝牛56頭(子牛含む)を担当、夫が肥育牛56頭を担当して経営しています。「牛の飼育で気を付けていることは、病気の早期発見、早期治療をすることです。今後はコスト削減のため飼料米を使ってみようと思っています。」



## エーコープマーク商品の紹介

11月8日は... 『いい歯の日』

エーコープ 歯ブラシ(4本セット) + エーコープ アパナチュール40g 特別セットキャンペーン!!  
(注文期間:平成29年10月31日まで)



いい歯 ☺  
1,180円(税込)