

あさつゆ

No.256
2
平成26年2月15日号

特集 アグリキッズスクール 修了式開催



タカナ出荷はじまる

2月5日よりタカナの出荷が本格的に始まりました。本年度は、年末年始に乾燥が続き生育が若干遅れていましたが、病気の発生もなく量質ともに順調です。

五和町の松本拓也さんは、初めてタカナを15a栽培し、2月4日から順調に収穫を始めています。

(7頁に関連記事)

旅のささやき

あなたの旅お手伝いはおまかせください!
JA天草旅行センター
TEL(0969)23-2262 FAX23-2263

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。

阪九フェリーで行く 春休み子ども企画

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン USJへの旅3日間

- 出発日 平成26年 **3月30日**(日)
- 募集人数 ⑧**150名**様(最小催行人数:35名様)
- 旅行代金 お一人様 **22,500円**

申込締切日
平成26年
2/27(木)

- ◆食 事/朝食2回・昼食0回・夕食1回
- ◆添 乗 員/同行し旅程管理業務を行います
- ◆対 象 者/小学3年生～6年生

●スケジュール

3/30(日)	JA(午後発) 貸切バス 門司IC — 新門司港	フェリー 船中(泊)	食事
3/31(月)	神戸港	ユニバーサル・スタジオ・ジャパン 船中(泊)	朝 夕
4/1(火)	新門司港 貸切バス 門司IC — 天草市内(午前着)		朝

保護者のみなさまへ

この企画は、団体行動を通じ大いに遊び、学び、春休みの楽しい思い出作りとしてご提案いたしました。出発から帰着までお子様10名～15名に1人の割合で指導員がお子様のお世話にあたりますのでご安心の上お申込み願います。



楽しい船旅を体験!

新門司港から大阪・神戸港間を往復大型フェリーで。船内は Grill・レストランをはじめ、カラオケルーム・ゲームコーナー、キッズルーム、展望浴室などがあり、楽しい船旅をご満喫いただけます。



異なる表情を持つさまざまなエリアは、感動がいつばいの別世界。ハリウッドの超大作映画をテーマにした興奮のライトや人気キャラクターたちのショーなど、子どもから大人まで楽しめる、ワールドクラスのエンターテインメントを集めたテーマパーク。

■組合員異動状況 平成26年1月末現在 (単位:人)

項目	地区	本渡					五和東	合計
		本渡東	本渡西	本渡南	本渡北	五和西		
平成25年3月末	正	753	1,160	353	801	725	571	4,363
	准	208	410	806	522	592	295	2,833
平成26年1月末	正 (前期末比)	730	1,140	346	791	714	567	4,288
	准 (前期末比)	-23	-20	-7	-10	-11	-4	-75
		220	414	798	547	592	296	2,867
		12	4	-8	25	0	1	34

後編

2月6日からソチオリンピックが開催され、スキーやスケート、アイスホッケーなどウィンタースポーツの競技が繰り広げられました。スキニ・モーグル競技に出場した上村愛子選手は、惜しくも4位となりましたが、「最善を尽くし、すがすがしい気持ちで」と笑顔を見せながら語りだした。選手それぞれが、プレッシャーにも負けず努力を感ずる姿に、並大抵な努力をた。大きな感動をもらいました。夢や目標に向かい多くの努力をして最善を尽くす姿を見ると、「胸が躍り、自分もおこしくれます。(taka)



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



本渡温泉センター
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ
3月17日(月) 定休日

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

第6期アグリキッズスクールは、第1回入学式・田植え、第2回田んぼ草取り・ブドウ狩り、第3回稲刈り、第4回餅つき・郷土料理づくり体験を行いました。今期最後として1月18日(土)に、第5回「修了式・みかん選果場見学」が行われました。修了式前に、クラス毎に分かれてみかん選果場見学と米についての学習を交互に行いました。みかん選果場見学では、生育の話の後、初めて見る選果機に生徒たちは興味深々な様子でポンカンの選果を見学していました。もう一方のクラスは米の生育など「米」について学習し、これまでの米の栽培を振り返る内容とな



前田常務あいさつ

りました。修了式では、前田常務が「アグリキッズで学んだことをこれからの学校生活に生かして下さい」と挨拶。本渡北小学校6年生の山口輝花さんと本渡南小学校5年生の森本咲希さんに、1年間を振り返っての感想発表を行っていただきました。山口輝花さんは、「アグリキッズスクール



▲感想発表(山口輝花ちゃん)

での経験は日常ではできない経験が多く、とても勉強になりました。これから食べ物を大切にします。」と元気に発表していただきました。今期は、皆勤賞も多く28人にのぼり、中でも6期連続で参加された山口輝花さんには特別賞を贈り表彰を行いました。



▲生育の話(栽培)

▼選果機の見学



▲アグリキッズスクール修了式



▲アグリキッズスクール修了式

女性部リーダー学習会開催

JA本渡五和女性部は2月7日(金)に、本店にてリーダー学習会を開催しました。女性部約70人が出席し、JA組織における女性参画の現状について認識を深め、今後の女性部組織の活性化について学びました。

熊本県中央会営農生活センターの桑鶴誠課長に、「JA女性 心をひとつに 今をつなぎ次代へつなごう」と題して研修を行っていただきました。桑鶴課長は、「JAと連携を深めて女性の意見要望を反映し、JAと一体となって魅力ある活動を展開してください。」と話されました。



営農生活センター 桑鶴誠課長の講演

また、厚生産業株式会社の日野俊造様には、エコープマーク商品の「漬物の素」を紹介していただき、白菜漬けの素を使って白菜漬けの実習を行い商品知識を深めました。また、「野菜なべの素」を使った野菜のよせ鍋の試食も行いました。最後に、当JA田口参事より本渡五和の情勢についても報告があり、女性部組織の現況について認識を深めました。



厚生産業株式会社の日野俊造様による研修



白菜漬けを行う様子

下浦町ふるさと祭り

第22回下浦町ふるさと祭りが2月2日(日)に行われ、柑橘部会ポンカン部が主催となりポンカンとデコポンの試食販売に加え、昨年同様「ポンカン餅」を販売しました。

「ポンカン餅」は、もち米と輪切りにしたポンカンと一緒に蒸してついた餅で、粒あんを包み2個入り1パック100円で販売しました。淡いオレンジ色のポンカン餅は、ポンカンの爽やかな風味が好評で、用意した450パックはまたたく間に完売しました。

また、天草に初めてポンカンが導入されて89年、今も下浦町松岡健吾さんのポンカン園に残る果実89袋が景品として来場者へ配布されました。

このほか、天草営農組合による米の販売も行われるなどたくさんの新鮮野菜や鮮魚、うどんや食品などがテント村に並び、大勢のお客様でにぎわいました。当JAからも本渡東支店、職員ら18名がお手伝いさせていただきました。



▲美味しいポンカン餅

青色申告会決算説明会開催

青色申告会は、1月31日(金)天草税務署の井芹和美調査官を迎え、決算説明会を開催し会員23人が参加しました。菅原明志会長は、「申告がスムーズに進むよう、書類に不備がないようすすめていってほしい。」と挨拶されました。

井芹調査官は、平成25年度決算作成や電子申告について、申告のスケ



▲講師の井芹調査官



▼挨拶をする菅原会長



▲説明会の様子

ジュールや注意点、「山林所得」などの特に注意する所得の種類や課税方法、決算書における育成費の算出方法について説明されました。2月6日、13日に電算利用者の会員の対象に電算処理決算修正会決算作成会も実施。2月下旬には税理士による申告書確認を行う予定です。

平成25年度タカナ
現地検討会・出荷会議開催

平成25年度タカナ現地検討会・出荷会議が、1月31日(金)第八農園の圃場において開催され、生産者40人が参加しました。野嶋タカナ部長は、「収穫、出荷までの栽培管理をしっかり行ってください。」と挨拶されました。第八農園のタカナを實際確認しながら、出荷調整や1株の規格、結束の注意事項など出荷要領について協議を行いました。



▲出荷要領について確認を行う生産者の方々



▲タカナ現物と共に確認する様子

吉本指導員は、「ふちぐされ病の発生に注意し、ふちぐされ症が少しでも出そうな時は、早めに出荷してください。」と呼びかけました。今年度は、タカナ部会員50人で作付面積18ha、生産量は500tを目標として掲げています。

子牛品評会開催

1月10日(金)天草畜産農協にて、2014年最初の子牛品評会が開催され、天草市宮地岳町の立石正七さんの「はな」が優等賞7席に輝きました。

品評会には、優良繁殖牛27頭が出品され、県登録協会員らが発育・品位などを厳正に審査されました。畜産協会の児玉一宏審査員は、「多数の牛が出品され、全体的に発育がよく、日頃の飼育管理の良さがうかが



▲立石正七さんの「はな」

えました。これからも管内に優良繁殖牛を残せるよう取り組んでいきたい。」と挨拶されました。

理事会だより

平成26年1月30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25年度第3四半期事業実績について
- 第2号議案 農林中央金庫への劣後ローン借替えについて
- 第3号議案 JAバンク業務継続要領について
- 第4号議案 税制改正に伴う各種手数料の改正について
- 第5号議案 JA本渡五和不祥事再発防止計画実施報告について
- 第6号議案 本渡五和農協施設整備等に関する意見・要望・提案等について

報告事項

- 1. 余裕金運用状況について
- 2. 有価証券評価損益管理報告について
- 3. 延滞債権報告について
- 4. 城河原給油所の今後の方針について

エコープマーク商品の紹介

撥水性に優れ 農作業などによるダメージから手指をしっかりと守り手あれをガードする薬用ハンドクリーム

カネクタンF

(薬用ハンドクリーム)
医薬部外品

農作業では

農薬散布、土いじり、野菜の芽かき、草とり、各種収穫、機械いじりなどの前に、またその後にも。

ご家庭では

炊事、生魚調理、野菜・食器洗い、漬け物の出し入れ、洗濯、掃除、車のワックスかけ、庭木の手入れ、日曜大工、お出かけなどの前に、またその後にも。

さらに、ひび、あかぎれを防ぐ。ご贈答用にも。

職場では

各種作業(事務、レジ含む)の前に。特に、紙、段ボール、木材、わら、砂など乾燥物や水気のモノを連続して取り扱う前に、また、その後にも。



作業をする前に
塗っておくと、
効果的です!

カネクタンF(医薬部外品)90g
無香料/無着色
500円(税込み 525円)

営農情報

畜産

●子牛セリ市 3月17日(月)

天草家畜市場子牛セリ成績表 (1月17日)

	子牛	頭数	平均体重	平均日齢	平均価格
市天草家畜市場	雌	202	261	273	509,740
	去	255	277	265	568,165
	計	457	270	269	542,340
本渡	雌	34	260	273	506,965
	去	34	269	254	588,525
	計	68	265	264	547,745
五和	雌	42	267	268	522,525
	去	58	279	270	567,597
	計	100	273	269	548,667

子牛初せり開催

平成26年最初の子牛セリ市が天草家畜市場において1月17日(金)に開かれました。雌・去勢あわせて457頭が出場。市場平均価格は、54万2,340円、前年比9万7,278円(昨年対比121.8%)、本渡五和の平均価格は、54万8,206円と市場平均価格より5,866円高の高値で取引されました。購買者は遠くは茨城県からも来場され、市場定員139人がうまる活気あふれるセリ市となりました。

次回は3月17日(月)に開かれますが、子牛セリ市において高値で取引されるよう今後とも飼養管理技術の向上を図っていききたいと思います。

飼養衛生管理基準の遵守について

最近、農場への立入の際に農場外との区別や車両出入り口の石灰散布など以前に比べると、自衛に関する意識が薄れてきているようです。ここで、再度口蹄疫の恐怖を思い出し今一度、下記の遵守事項を徹底し天草の家畜を自らの手で守りましょう。

- ◇飼育地(牛舎敷地)を明確に分ける。
- ◇踏み込み消毒槽を設置し2日～3日毎に取り替える(汚れが酷い場合は即取り替える)
- ◇『関係者以外立入禁止』の看板を設置し飼育管理地であることを明確にする。
- ◇車両進入口には石灰等を散布し車両の消毒を徹底する。
- ◇定期的に牛舎内は清掃・消毒を行う。(糞尿除去後)
- ◇農場敷地内には海外へ渡航された方を入れない。(帰国後2週間～3週間)
- ◇外部導入牛は一定期間別飼いし様子を見ながら徐々に他の牛と接触させる。
- ◇農場訪問者(家族以外すべての方が対象)の詳細を必ず所定の用紙に記録し1年以上保管する。(最重要)

野菜

【インゲン】ハウス栽培管理

- 温度管理は25℃を目安にし、25℃以上になると換気する。日中の高温障害に注意してください。
 - かん水は生育の前半はひかえ、着莢後は土壌水分を見て適宜かん水を行う。
- ### トンネル栽培
- 日当たりが良く排水の良い圃場にし、畦は高畦としマルチ・トンネルは早くかけ、地温確保に努める。
 - 播種…2月下旬～3月上旬、1ヶ所に2粒まき、覆土は2cm位の深さ、間隔は40cmのチドリとする。
 - 間引き…健全な1株を残す。本葉3～4枚頃土寄せする。

【バレイショ】トンネル栽培

- 芽が多い株は1～2本の芽に整理してください。
 - 外気温も高くなりますので、晴天日は換気する。
- ### マルチ栽培
- 芽が出だしたら巡回に努め、ポリフィルムを破り芽を出してください。
- ### 【春タカナ】
- 収穫期まで肥料切れのないよう追肥を行う。すでに収穫期のタカナは漬け込みも開始しております。
- 追肥…2月20日中心と3月5日中心
硫安10a当20kgを散布

オクラ、シトウ、カボチャの面積推進中

作物

茶

1. 施肥
 - ア) 春肥の時期です(2月下旬と3月中旬の2回)
MR133、60kg+油かす100kg(10a当)
 - イ) 芽出し肥(3月下旬に施用)
硫安40kgまたはアサヒエース60kg
2. 春整枝(面ならし)

秋揃いの整枝から出た部分を切り揃える。(古葉、木茎の混込を防ぐ)時期は2月下旬～3月上旬に実施。

早期水稲

- 床土の準備は早めに 10a当 100ℓ
育苗用床土 10a当 4袋(ひのくに床土)
- 種子は播種1週間前に塩水選(うるちの場合水10ℓに塩2kg)を行い、その後種子消毒を行います。
- 種子消毒
ヘルシードTフロアブル200倍液(水10ℓに50cc)に24時間浸漬します。途中1～2回かく拌してください。
- 催芽は、はと胸程度(芽の長さ1mm程度)に行

い播種する。詳しくは早期水稲箱苗の作り方を参照。

平成25年産普通期玄米共同計算結果

1月30日に米協同計算委員会が開催され、以下の表の通り精算金が決定されました。つきましては、2月4日に振り込みました。

(ヒノヒカリ 円/60kg 税込) (単位円)

	概算金	精算	農家手取
1等	11,500	974	12,474
2等	10,900	974	11,874
3等	9,900	974	10,874
規格外	8,900	974	9,874

農機センターからのお知らせ

今年度も田植機の点検実施を計画しておりますので、点検ご希望の方は各支店・各支所までお知らせください。

実施予定 2月下旬～3月上旬

農機センター
☎34-0163 FAX34-0183
または各支店支所まで。

今月の収穫だより タカナ出荷はじまる

2月初めより、タカナの出荷が本格的に始まりました。年末年始の乾燥のため若干生育の遅れもみられましたが、量質ともに順調です。五和町鬼池地区の松本拓也さんは、今年初めてタカナを15a栽培し、2月4日から収穫をはじめました。マルチ栽培のため肥料ぎれを心配されましたが、順調に生育しました。

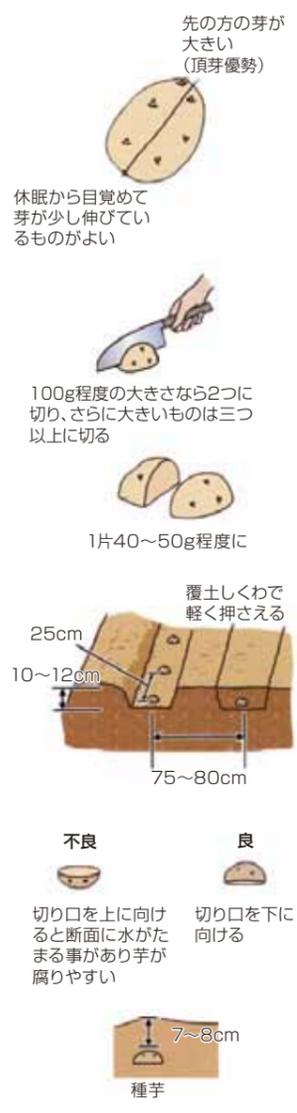
タカナは好天の日に切り倒し、翌日大きさを区別し結束したものを当管内の加工センターへ出荷します。出荷されたタカナは、加工センターで等級ごとに区別され随時漬け込みを行い、全量漬物メーカーへ納品されます。



タカナを切り倒す様子



野菜の短距離選手、ジャガイモ作りの要点



原産地はアンデス山脈チチカカ湖周辺。日本には16世紀にオランダ人によりジャガトラ(現インドネシア)から導入されたのでジャガタライモ、馬の鈴状に芋が付くので馬鈴薯(バレイシヨ)の別名があります。

種芋を植え付けてから、わずか3カ月余りで、その十数倍以上の芋が収穫できる、野菜で1番の短距離選手です。

栽培に当たってまず大切なことは、健全な種芋の確保です。種芋として売られているもの、休眠から覚めて適度に芽が伸び始めているものを早めに手配し、確保します。

品種はかつての「男爵」「メークイン」などだけでなく、用途別・食味・色・形など大変にぎやかになってきました。種苗会社からカタログ、店頭にも並ぶ品種から自分好みのものを選びますが、「食

肥(1株当たり化成肥料小さじ(3)は、草丈が12〜15cmに伸びたころ、遅れずに畝の片側に追肥(1株当たり化成肥料小さじ

べ比へ品種セット」や「インカ3兄弟」といった数種類を組み合わせたセットも楽しみます。栽培のポイント(1)種芋の切り方、植え方、(2)芽の整理、(3)追肥の土寄せ、(4)収穫適期の判断、などです。

(1)の種芋は、図のように切り植え付けます。昔は切り面に草木灰などをまぶしていましたが、効果は曖昧なので、特にその必要はありません。

(2)は、たくさん出た芽をそのままにしておくと、本数が多過ぎ、小粒の芋になってしまうので、2本残して他はかき取りま

もつと早く、探り掘り収穫するのも家庭菜園の楽しみです。この場合、日にさらすとすく緑化してしまふので、食べる分だけにしましよつ。

その時期は16cm内外のころ。早く整理しすぎると、晩霜害に見舞われたときに枯れてしまふので危険です。

(3)は、草丈が12〜15cmに伸びたころ、遅れずに畝の片側に追肥(1株当たり化成肥料小さじ

1程度が目安)し、同時に10〜15cmほど土寄せしておきます。少ないと芋が地上に出てしまい品質を損ねます。マルチの場合には、植え付け時に覆土を多くして後から土寄せを省く方法もあります。深植えは地温上昇効果が劣るので、小面積ならこの時期にマルチをめぐり土を寄せ、覆い直しておきましょう。

(4)収穫の収穫は、茎葉が自然に枯れ上がってきたころが適期です。できるだけ晴天の土が乾いている日を選びましよう。多湿状態では芋が腐敗しやすくなります。

2月の水田農業関連情報 (本渡五和営農推進協議会作物部会より)

早期水稲においては、まもなく育苗、本田準備の時期になります。高品質・良食味の米づくりのため、**健苗=ずんぐり苗**を作りましよう。

○健苗を作りましよう

- 種子は充実した、健全なものを使いましよう。そのためには必ず比重選を行います。比重はうるち米の場合1.13(水10リットルに硫酸2.9kg)で、目安は浮いた卵が水面から少し出る程度です。
- 2葉苗の育苗日数は20日前後ですので、3月10日頃から播種ましよう。2〜2.5葉苗の場合、1箱当たりの播種量は乾粉で150g(催芽粉では180g)が基準となります。
- ハト胸状態の種子が7〜8割程度になった時が、播種に最も適した状態です。ハト胸状態の時です。そのためは、十分に浸種を行いましよう。また、一日一回は攪拌して水温が均一になるようにしましよう。
- 高温や急激な温度変化は苗立ち枯れ病、ムレ苗

等の発生原因になりますので、適正な温度管理を心掛けましよう。

■適正温度

時期	出芽期	緑化期	硬化期~田植え
昼間	30~32℃	25~30℃	20~25℃
夜間		17~20℃	15~20℃

○本田の準備

- 堆肥、土壌改良資材(石灰質、ケイ酸質資材等)の施用…土壌改良資材には、稲が丈夫になり、倒伏防止や耐病性、さらに秋落ち防止の効果も認められますので基準量を施用しましよう。
 - 荒起こしはできるだけ深く(15cm以上を目標に)行いましよう。
- ※資材についてはJAまでお尋ねください。
- 記帳・記録の作成・保存
- 「安全・安心」が消費者から強く求められています。産地としての信頼を維持するため「水稲栽培管理記帳・米取引等の記録」を作成し、3年間保存する必要があります。

新商品情報!

大阿蘇 生産者限定牛乳

えさ・産地・生産者、こだわりの自信作

宅配専用

大阿蘇 生産者限定牛乳180ml 宅配価格 **105**円(税込)

えさへのこだわり
遺伝子組換えを行っていない(non-GM)飼料で育った乳牛から搾った生乳を厳選しています。

産地へのこだわり
阿蘇山麓の酪農地域、熊本県菊池に産地を指定しています。

生産者へのこだわり
「大阿蘇こだわり牛乳」の考え方に賛同いただいた生産者に限定しています。また、生産量に限りがあるため数量限定です。

おかげ様で26周年

日頃のご愛顧に感謝して**春の**

キャンペーン第1弾!

期間：平成26年**3月1日(土)~3月31日(月)**
定休日：3月17日(月)

特典1 回数券(大人)1冊(10枚綴り)
通常価格4,500円を **3,500**円にて販売!

小学生用1冊(10枚綴り)も
通常価格1,500円を **1,000**円にて販売!

特典2 期間中6の倍数には(6・12・18・24・30日)
サービススタンプ 2倍

心ゆくまでおつろぎいただきますよう皆様のお越しを心よりお待ちしております。
天然温泉で、農作業の疲れをリフレッシュしましよう。

本渡温泉センター 天草市瀬戸町1-1 ☎0969(24)2181

国税だより

国税専門官採用試験受験者募集

人事院と国税庁では、大学卒業程度の受験者を募集しています。

■受験資格

- (1) 昭和59年4月2日〜平成5年4月1日までに生まれた方
- (2) 平成5年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方及び平成27年3月までに大学を卒業する見込の方、人事院が認める方

■申込方法及び申込受付期間

- (1) インターネットによる申し込み(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)
受付期間 4月1日(火)〜4月14日(月)まで(受信有効)
- (2) 郵送または持参による申込(※インターネットによる申込ができない場合に限る)
申込用紙は、熊本国税局及び最寄りの税務署に備え付けています。
受付期間 4月1日(火)〜4月2日(水)まで(消印有効)

■第一次試験 平成26年6月8日(日)
詳しくはお問い合わせください。

(1) 人事院九州事務局
☎〇九二一四三二一七三三三

(2) 熊本国税局人事第二課試験研修係
☎〇九六三三五四一六一七一
内線二〇七二

天草税務署 ☎二二二二五二〇
※自動音声案内

「信頼、安心、迅速」をモットーに

いつもご利用いただきまして、ありがとうございます。

農機車輛センターは、平成10年に3か所のセンターを統合して、五和西支店に隣接する現在のセンターを拠点として、整備士4名、事務1名の計5名体制で日々業務に取り組んでおります。

業務につきましては、農業機械の点検・修理のほか、春のJA本渡五和展示会・夏の熊本県大展示会・秋のアグリフェスタの年3回展示会を開催し信頼される商品提供を行っております。また、日頃より①わかりやすく丁寧なサービス・指導、②安心できるアフターケア、③迅速な出張サービスを心がけて少しでも組合員・お客様のご要望・ご期待に添えるよう取り組んでおります。



農機車輛整備士 井上 正樹
農機車輛センター長 田口 雅彦
農機車輛整備士 柴田 圭吾
農機車輛整備士 今川 鉄治
農機車輛センター事務 荒木 純子

③狭心症予防対策
病気になるためには、狭心症の原因となる動脈硬化の進行を防止することです。そのためには、暴飲暴食・

③狭心症予防対策
病気になるためには、狭心症の原因となる動脈硬化の進行を防止することです。そのためには、暴飲暴食・

②狭心症の症状
狭心症の一般的な症状は、胸の中央からみぞおちにかけて広い範囲で起こる胸痛です。「胸を締め付けられるような痛み」と表現する人が多いですが、感じ方には個人差があり、痛みの強さも様々で、痛みの場所も人それぞれです。胸ではなく肩や歯・腕が痛むと言われる場合もあり、心臓と無関係に思ってしまうこともあります。痛みは数分で治まり、その後は痛みが続くことはありません。活動時に痛みが起る場合が多いのですが、安静時にも痛みを生じる場合もあります。

①狭心症とは
心臓（心筋）を動かすための酸素や栄養を運ぶ血管（冠動脈）の内部が狭くなり、心臓（心筋）への血流が悪くなることで、一時的に胸の痛みを感じるようになる状態を「狭心症」といいます。

厚生連
二葉ス
狭心症について

狭心症について

偏食・運動不足などを解消して規則正しい生活習慣を身に付けることが重要です。次のようなことに気を付けましょう。

- 塩分・糖分・脂分を摂りすぎないようにしましょう。
- 野菜をしっかりと摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。
- アルコールは適量を守り、休肝日を設けましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 休息を十分にとりましょう。
- 禁煙しましょう。
- ストレスを避け、規則正しい生活をしましょう。

狭心症は数分で痛みが治まってしまうために大丈夫と思いがちですが、一度狭くなった血管が元通りになることはなく、放置しておくとも重篤な状態になりかねません。胸痛や違和感を覚えたら早めに医療機関を受診しましょう。

JA熊本厚生連

松崎 雅子



JAバンク熊本 セブンイレブン

春の新生活応援キャンペーン

期間：H26.2.1～H26.5.31

新生活のお金の管理ははじめが大事!!

給与振込はJAバンクがお得で便利!!

キャンペーンや特典もいっぱい活用♪

JAバンクはセブン銀行ATM手数料無料!!
平日 8:45～18:00
土曜 9:00～14:00
詳しくは店舗をご覧ください

JAバンクの便利なサービスのご案内

JAバンクのキャッシュカードならJAバンクのATMはもちろんセブンイレブン・ローソン・ファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置されているATM、ゆうちょ銀行のATMにおいて入出金手数料が無料でお使いいただけます。

JAバンクのキャッシュカードでご利用のATM入出金手数料

ご利用ATM	時間帯	手数料
JAバンク	平日・土日・祝日 (ATM稼働時間帯すべて※1)	無料
セブン銀行 ローソンATM(※3) イーネットATM(※3※4)	平日: 8:45～18:00 土曜: 9:00～14:00 (祝日は除く)	無料
ゆうちょ銀行	平日: 8:45～18:00 ※2	無料

※1. 稼働時間はATMによって異なります。詳しくはお近くのJAへお尋ねください。
※2. その他の時間帯につきましては別途ご利用手数料がかかります。詳しくはお近くのJAまたはご利用ATMの掲示ボード等でご確認ください。
※3. コンビニエンスストア（ファミリーマート、ローソンなど）の一部の店舗においてはATMが設置されていない場合、他金融機関他ATM運営会社のATMが設置されている場合などがございます。詳しくはご利用のATM掲示ボード等でご確認ください。
※4. イーネットATMはファミリーマート・ポプラなどのコンビニエンスストアに設置されています。

詳しくは店頭またはHPでご確認ください。

JAバンク熊本ホームページ
http://kumamoto.jabank.org
JAバンク熊本 検索

JAバンク熊本