

# あさつゆ

JA本渡五和だより

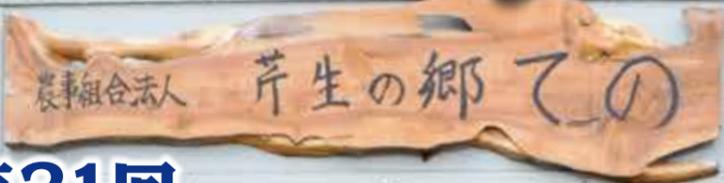
No.333

# 7

令和2年7月15日号

特集

## 第31回 通常総代会開催



### 地域農業の担い手 (農) 芹生の郷でのみなさん

- |       |      |      |     |       |      |
|-------|------|------|-----|-------|------|
| みやわき  | まさおみ | いげざき | つかさ | やました  | かずひろ |
| 後列左から | 宮脇   | 正臣さん | 池崎  | 司さん   | 山下   |
|       |      |      |     |       | 和弘さん |
| ふるかわ  | すえとめ | さかうえ | まもる | やました  | さくよし |
| 前列左から | 古川   | 末留さん | 坂上  | 眞守組合長 | 山下   |
|       |      |      |     |       | 作吉さん |

# 夏の定期貯金キャンペーン

令和2年7月1日(水)～8月31日(月)

【特典】

10万円を1口とした抽選で  
**合計150名様に**

グリーントップ本渡等で利用できる  
**農協全国商品券**  
が当たる!!

**5,000円分を 10名様**  
**1,000円分を 20名様**  
**500円分を 120名様**

【対象商品】  
定期貯金  
**10万円以上**  
預入期間  
**1年以上**

さらに  
お得!

キャンペーン期間中  
〈ネットバンクでお預入いただくと〉  
1年もの年利 **0.05%**

〈ATMでお預入いただくと〉  
1年～5年もの年利 **0.03%**

既に当JAにお預入いただいている定期貯金解約後の新規ご契約は抽選の対象外となります。

JA本渡五和 検索	□本渡東支店 ☎0969-22-3311	□本渡北支店 ☎0969-22-4175
JA本渡五和	□本渡西支店 ☎0969-22-3215	□五和西支店 ☎0969-34-0101
	□本渡南支店 ☎0969-23-2233	□五和東支店 ☎0969-32-0307

**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

8月3日(月)・11日(火)  
17日(月)・24日(月) 定休日

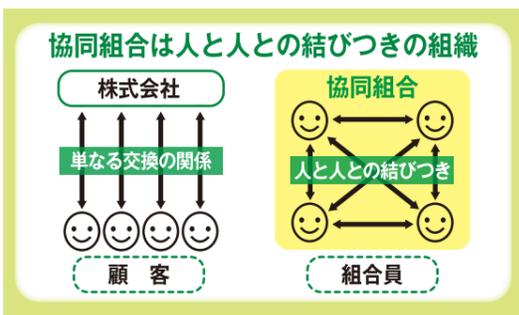
休日のお知らせ

後編 編集  
新型コロナウイルスの対策が続くなか、7月からの豪雨で多くの方々が被害に見舞われており、被災者の皆様には心よりお見舞い申し上げます。

管内でも集中的な降雨はありましたが、大きな被害には至っていません。

まだまだ2次災害など予断は出来ませんが、個人のにも、相互扶助の精神のもと支援活動へ積極的に取り組むと思います。

(中浦友仁)



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



役員を選任への投票

間年度にあたり、初年度の取組状況を精査し、環境変化に伴い多様化・高度化する組合員ニーズへの確にちえ続けるため、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向けた自己改革の着実な実践及び周知・理解徹底に努めていきます。

また、「持続可能なJA経営基盤の確立・強化」に向け、経済事業の収支改善、金融店舗・ATMの再編へ取り組みを具体化してまいります。



## 第31回 特集 通常総代会開催



議長の佐藤公人さん（左）と山中隆幸さん（右）



### 【通常総代会議決結果】

議案	賛成	反対	無効
第1号議案 令和元年度事業報告及び剰余金処分案について	474	1	0
第2号議案 令和2年度事業計画及び関連事項について	474	1	0
第3号議案 定款、定款附属書総代選挙規程の変更について	474	1	0
第4号議案 信用事業規程の変更について	474	1	0
第5号議案 農地利用集積円滑化事業規程の廃止について	474	1	0
第6号議案 役員を選任について	468	6	1
第7号議案 役員退職慰労金の支給について	471	4	0



挨拶を行う湯貴組合長

## 原案通り承認・可決

第31回通常総代会が6月20日（土）、本店大会議室において開催されました。本年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、書面議決権行使書による議決権行使をお願いし、総代509人中、直接出席9人、議決行使書466人、来賓には出席をお控えいただくなか、次の第1号議案から第7号議案および附帯決議が上程され、慎重に審議された結果原案通り承認可決されました。

【第1号議案】令和元年度事業報告及び剰余金処分案について

（報告事項）令和元年度貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書について

【第2号議案】令和2年度事業計画及び関連事項について

【第3号議案】定款、定款附属書総代選挙規程の変更に  
ついて

【第4号議案】信用事業規程  
の変更について

【第5号議案】農地利用集積  
円滑化事業規程の廃止につ  
いて

【第6号議案】役員を選任に  
ついて

【第7号議案】役員退職慰労  
金の支給について

【附帯決議】本日の決議事項中、軽微な事項の変更・修正及び誤算・誤字の訂正並びに法令、その他行政庁の指示による必要な修正加除は、これを理事会に一任するものとする。

### 令和2年度事業方針

今年度は、年度当初より新型コロナウイルス感染症の影響を諸に受け、これまでに経験のない非常に厳しいスタートとなりました。計画においても、新型コロナウイルス感染症による国・県等の施策により取り組めない項目が発生するなど、今後も大幅に変更すべき取組事項が発生することも懸念されますが、令和2年度としては第6次JA本渡五和活動総合3カ年計画の中

### 令和2年度の重点取り組み事項

【第6次JA本渡五和活動総合3カ年計画の実践】  
① 地域農業を支える担い手への経営支援と地域営農組織の支援・連携

② 所得増大に向けた生産コスト低減と有利販売への取組強化

③ ぐらしの活動の充実・強化によるJAへの理解醸成

④ 組合員サービスを支える経営・財務基盤の充実・強化

⑤ 内部統制管理による会計監査人監査の対応強化

⑥ 職員スキルアップによる組合員・利用者の満足度向上

「あれがお米になるの？」という一言から始まり、今年で5回目となります。体験学習では、大塚基生組合長が「1本の苗がどのように成長していくのか、何本の稲になるのか毎日観察しながら学習してく



田植えを体験する児童



挨拶を行う大塚組合長

### 天草営農組合 本渡東小学校の児童へ田植えの体験学習

6月12日(金)、天草営農組合は下浦町の田んぼで本渡東小学校の5年生の児童40名に田植えの体験学習を行いました。

「あれがお米になるの？」とい

「あれがお米になるの？」とい  
う一言から始まり、今年で5回目となりま

「あれがお米になるの？」とい  
う一言から始まり、今年で5回目となりま

6月26日(金)、女性大学の第1回目の活動として田植え体験を行いました。今年度の女性大学は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、募集人員の削減や活動時間の短縮、活動内容の変更などの対策を行い実施することとなりました。田植え体験には19名の受講生が参加され、開催中止となった



田植えを体験する受講生

### 第33期生 女性大学開催 田植え体験

アグリキッズの水田で、営農指導員から田植えの方法について説明を受けたのち、一斉に田植えを開始しました。参加者のなかには5年ぶりに田植えをするという方も見られ、当時は思い出しながら体験。受講生は「農業をされる方の苦労が分かった」「初めての田植えは貴重な体験になった」などと感想を話されてい



田植えの方法について説明を受ける受講生

### 組合長再任のご挨拶



代表理事 組合長 湯貫秋男

組合員の皆様には、平素より格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。この度、第31回通常総代会の役員選任で「承認いただき、その後の理事会におきまして、代表理事組合長として再度就任することとなりました。農業を取り巻く環境は、高齢化・後継者不足のなか、新型コロナウィルス感染症により社会経済が大幅に縮小され、あらゆる農産物において多大な影響を受けている状況です。管内の農業情勢においては、天草地区3JAの合併問題については協議を進めてまいりましたが、現時点で組合員の皆様に理解・賛同いただける状態ではないと判断し、合併決議は見送りといたしました。しかしながら、この課題解消に向けて県域JA構想に対応するため、引き続き協議は継続してまいります。非常に厳しい状況下ではありますが、令和2年度は、生産コストの低減や有利販売への取り組みを強化し、生産者皆様の所得増大に努めます。更に信用・共済事業の収益低下に伴い、経済事業の収支改善及び金融店舗・ATMの再編への取り組みを具体化し、経営基盤を強化してまいります。

豪雨」では、県内においても広域にわたり甚大な被害が発生しております。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。JAグループといたしましても、被災地への物的・人的支援へ全力で取り組んでまいりますので、組合員皆様のより一層のご理解とご参画を賜りますようお願い申し上げます。再任のご挨拶といたします。

### 新任の挨拶



常勤 監事 横山廣志

組合員の皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。この度、第31回通常総代会後の監事会において、常勤監事に選任されました横山廣志でございます。昨今の農業情勢は、高齢化や担い手不足、新型コロナウィルス感染症により、大変厳しい状況下にあります。このような環境変化に伴い、皆様のニーズにこころを配り、自己改革を推進し進めてまいります。会計監査人監査は2年目を迎え、内部統制システムを徹底し、各事業の内部管理態勢の整備・強化を図り、コンプライアンス態勢の強化による信頼性の向上に努めてまいります。組合員皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

### 新役員名簿

役職名	氏名
代表理事	湯貫 秋男(下浦地区)
代表理事	梅川 正(柞宇土地区)
代表理事	松本 太一(志柿地区)
代表理事	須賀原長政(楠浦地区)
代表理事	佐々木隆司(亀場地区)
代表理事	廣田千佐子(本町地区)
代表理事	松本 豊徳(鬼池地区)
代表理事	金子 彰泰(本渡北地区)
代表理事	金子 久幸(御領地区)
代表理事	蓮池直次郎(本渡南地区)
代表理事	山川 武(二江地区)
代表理事	田口 真吾(城河原地区)
代表理事	吉田 誠(手野地区)
代表理事	松崎 正和(宮地岳地区)
代表理事	泉 満子(女性組織代表)
代表理事	小手 徳子(女性組織代表)
代表理事	大塚 陽介(青壮年部代表)
代表理事	大塚 陽介(青壮年部代表)
代表理事	横山 廣志
代表理事	宮脇 正臣
代表理事	中田 一秀
代表理事	平田 和敏

### 委員会名簿

※2期目以降の理事は重複あり

経済委員会 9名	金融共済委員会 6名	総務委員会 7名
委員長 金子 彰泰	委員長 廣田千佐子	委員長 泉 満子
須賀原長政	佐々木隆司	佐々木隆司
廣田千佐子	金子 彰泰	松本 豊徳
松本 豊徳	山川 武	松崎 正和
金子 久幸	田口 真吾	金子 久幸

# 作物

農薬散布時には、近隣農作物への飛散に注意しましょう！

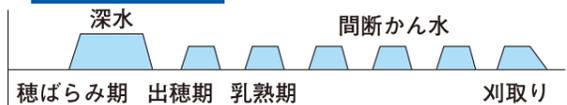
## 早期水稲

### 水管理

穂が出揃ってからは、根を健全にするため間断かん水を徹底しましょう。早めに水を落としますと粒張り不足や胴割れ米の原因となり、品質食味を落とします。落水期は刈取りの5日前まで延長しましょう。

間断かん水とは「2日間はかん水、3日間は落水」状態です。台風が接近する場合、風が強くなる前に深水にしましょう。

### 水管理表



### ●適期刈取り

1穂の籾のうち、85%ぐらい熟れたところが適期です。

### ●架干し(水分は15%を目標)

3～4日間を厳守してください。長くなると胴割米が多くなります。



## 普通期水稲

●水管理…中干し(7月31日まで)後は、間断かん水を行う。

●穂肥…穂数の増加、実入りをよくするため有機苦土入038号を10a当たり20kg施用。ヒノヒカリで8月5日頃です。

### ●病害虫防除

●いもち、白葉枯  
…オリゼメート粒10a当り4kg、8月上旬散布。

●カメ虫(斑点米)ウンカ防除…畦畔雑草、水田周辺雑草を除去し、耕種防除を行ってください。

- ・ピームキラップジョーカーフロアブル
- ・トライスタークル粉DL
- ・スタークル顆粒水溶剤
- ・トレボンスター粉DL

穂揃期  
乳熟期

## 本町営農組合

# 本町保育園の園児に田植え・どろんこ遊び体験

6月25日(木)、本町営農組合は本町保育園の園児24人に田植えとどろんこ遊びの体験学習を行いました。

同体験学習は、子ども達に食べ物大切さと農業の大変さを体験して欲しいという同営農組合と本町保育園の共通の願いから実現し、今年で3回目となります。園児たちは営農組合員に手を引かれ、おそろおそろ田んぼへと入り田植えを開始。小さな手に苗を持って、ぬかるむ田んぼに苦戦しながらも一生懸命に手植えしまし



た。松下勝行組合長は「体験を通して食べ物に興味を持って、大切にすることを学んでください。みんなの元気を受けて稲も大きくなるので大事に育ててください」と呼び掛けました。

田植え後にはどろんこ遊び体験が行われ、園児たちは田んぼを駆け回り、全身泥だらけになって楽しみました。

今後は、10月に稲刈り体験が行われる予定です。



田植えを体験する園児



どろんこ遊び体験

# 営農情報

秋冬野菜面積推進取りまとめ中です。

冬レタス、玉ねぎ、秋インゲン、春バレイシヨ、スナップエンドウ、水菜、タカナ、取りまとめします。指導員とご相談の上、面積拡大を図ってください。

●オクラ…出荷規格(9.5～12cm)を厳守してください。

●病害虫防除(収穫前日まで):

すす病…ダコニール1000 1,000倍 前日5回  
灰色カビ病・黒斑病

…ロプラール水和剤 2,000倍 前日3回

うどんこ病・黒斑病

…トリフミン水和剤 5,000倍 前日3回

カメムシ・アブラムシ

…トレボン乳剤 1,000倍 前日3回

オオタバコガ

…アフーム乳剤 2,000倍 前日2回

アブラムシ

…ダトツ水溶剤 2,000～4,000倍 前日3回

### ★オクラの管理

■追肥については、1週間～10日に1回S646号(またはアサヒエース)を10a当たり

# 野菜

20kg～40kg(1～2袋)施用。

■灌水については、1週間間隔で行ってください。

### ●シシトウ

●台風対策:圃場の周りに防風ネットを設置し、排水溝を整備し、支柱や杭にしっかり固定する。

●病害虫防除(収穫前日まで)

斑点細菌病…Zボルドー500倍

スリップス、オオタバコガ

…コテツフロアブル2,000倍

収穫前日2回

アブラムシ…アクタラ顆粒水溶3,000倍

収穫前日3回

### ★シシトウの管理

■追肥については、1週間～10日に10a当たりS646号を12kgもしくはアサヒエース15kgを施用。

■灌水については、1週間～10日間隔で行ってください。

# 畜産

○空胎防除 8月11日(火)予定(本渡・五和地区)

○五和地区子牛注射 8月中旬予定

○本渡地区子牛注射 8月17日(月)・18日(火)

○育成品評会 8月下旬午前中予定

### 《夏季における飼養管理》

家畜には生産のために最も適した環境温度域(生産温度域)があり、乳牛は10～18℃、肉用

牛では13～25℃とされています。気温が26℃を上回ると、呼吸数を増加させたり、発汗を活発にして水分を蒸発させるなど、体温を一定に保つために体内の熱の放散を活発に行います。気温が上がると水の摂取量が多くなります。水の働きは、暑さによって失われた水分を補給するだけでなく、体内を冷やして体温を下げるといった効果もあります。夏場は特に、牛が低温で新鮮な水をいつでも飲めるようにしましょう。(換気扇の設置も有効)

## 水稻玄米水分計をご利用の皆さまへ

水分計の設置場所は次の通りです。【設置場所 計10カ所】

- ・本渡東支店
- ・本渡西支店
- ・五和西支店
- ・五和東支店
- ・グリーントップ本渡(資材店舗)
- ・本渡ライスセンター
- ・五和ライスセンター
- ・宮地岳営農組合事務所
- ・本渡山口の里営農組合事務所
- ・本町営農組合事務所

※ご確認のうえご利用ください。

# 令和3年度 本渡五和農協職員採用試験について

令和3年度本渡五和農協職員の採用試験を下記の通り実施します。

## 1. 採用予定人員・受験資格

- (1)採用予定人員  
①大学・短大卒 3名程度 ②高校卒 5名程度

- (2)受験資格  
①大学・短大卒または卒業見込みの方  
(既卒5年以内可)  
②高校卒または卒業見込みの方  
(既卒5年以内可)  
※高校新卒の方につきましては、各学校の担当者へお問い合わせください。また、高校既卒の方はハローワークを通じてお問い合わせください。

## 2. 応募手続き

- (1)受験受付 令和2年10月8日(木)必着  
(2)提出書類  
①履歴書  
②写真(縦4cm×横3cm)  
2枚(裏面に氏名記入のこと)  
③卒業見込み証明書または卒業証明書  
④学業成績証明書  
※提出いただいた個人情報(目的以外の用途)には使用致しません。  
(3)応募書類提出先  
〒863-0031 熊本県天草市南新町9番地22  
本渡五和農業協同組合  
総務部総務課(担当:谷端)  
TEL:0969-23-2231

## 3. 試験について

- (1)会場 JA本渡五和本店  
住所:天草市南新町9番地22  
(2)試験日時 令和2年10月16日(金)

- 受付 午前8時30分～9時00分  
①一次試験(学科試験)  
試験開始 午前9時15分～  
②二次試験(面接試験)  
一次試験終了後、午後から行います。  
(昼食後)  
(3)試験科目  
基礎能力検査(言語・数理・倫理・常識・英語)、  
適性検査(パーソナリティ検査)、小論文  
※既卒者の方も同様の試験を受けていただきます。

## 4. 採用後の待遇

- (1)採用日時:令和3年4月1日  
既卒者の採用も4月1日ですが、採用前に臨時で雇用される場合があります。  
(2)給与:大学卒:172,500円  
短大卒:158,300円  
高校卒:147,900円  
※上記の給与は新卒者の場合です。既卒者の場合は年齢に応じた給与となりますので、年齢給が加算されます。  
(3)賞与:有り 前年度実績  
入組1年目 年3回(計2.5月分)  
入組2年目以降 年3回(計4.0月分)  
(4)昇給:年1回  
(5)その他:通勤手当、諸手当、退職金制度、各種保険制度有り

## 5. その他

- (1)筆記具を持参してください。  
(2)試験当日の昼食は準備致します。  
(3)受験のための費用は支給致しません。  
(4)合格、不合格の通知は直接本人宛に通知します。

## 理事会だより

令和2年6月20日・25日に本店2階第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。

- (6月20日)  
第1号議案 代表理事及び役付理事の選任について  
第2号議案 理事の順位について  
第3号議案 役員報酬について  
第4号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任の承諾について  
第5号議案 委員会の構成について  
第6号議案 子会社(株)JA直売天草・(株)ジェイ・エー天草自動車センター)の役員選任について  
第7号議案 子会社(株)JA直売天草・(株)ジェイ・エー天草自動車センター)の監査役の選任について

- (6月25日)  
実績報告 令和2年度5月末事業実績報告について  
第1号議案 法人団体借入申込みについて  
第2号議案 債権譲渡について  
第3号議案 令和元年度業務報告書について  
第4号議案 役員退職慰労金の支給について  
第5号議案 丸善興産株式会社の取締役及び監査役の交代(案)について  
報告事項  
1. 自主検査(5月)結果報告について  
2. 令和元年度資産査定(5月)の検証報告について  
3. JA財務モニタリングについて  
4. 夏の定期貯金キャンペーンについて  
5. 経済事業関連の実績について  
6. みのり監査法人の再任について  
7. 新任非常勤理事研修会について  
8. 6月20日開催理事会における懸案事項について

組合員の皆様へ

# NEW 地域を支える組合員の経営継続を支援します。 経営継続補助金のご案内 2次募集も実施されます!

新型コロナウイルスの影響を克服するため  
農業者が経営計画に基づいて取り組む事業継続を支援します。

【受付開始】令和2年9月中旬～

※詳細については来月号の「あさつゆ」でお知らせします。

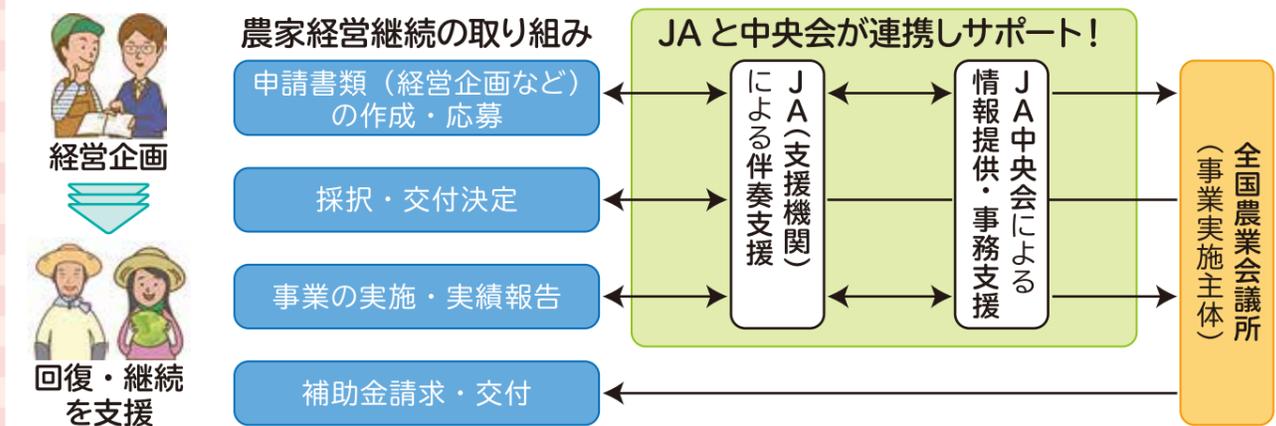
※実施期間中に支出した経費が補助対象です。

経営計画の作成や取組をJA(支援機関)がサポートします!

※支援機関の支援を受けながら取り組むことが補助の要件です

対象者	農業を営む個人または法人(農事組合法人、株式会社等) ※常時使用する従業員数が20人以下であること
(1)補助率: 3/4 上限: 100万円 +	(1)経営計画に基づいて実施する経営維持の取組 ①国内外の販路の回復・開拓 ②事業の継続・回復のための生産・販売方式の確立・転換 ③円滑な合意形成の促進など ※補助対象経費の1/6以上は、「接触機会を減らす生産・販売への転換」や「感染時の業務継続体制の構築」
(2)補助率: 定額 上限: 50万円    補助上限 150万円 ※(1)と(2)の合計	(2)(1)と併せて行う、事業継続に関するガイドライン等に基づく取組 作業所、事務所、施設設備等の消毒の実施に必要な経費など ※生産部会や集落営農組織などで共同申請も可能 (150万円×参画する農業者の数、上限1,500万円)

## 【事業の流れ】



JA本渡五和 検索  
JA本渡五和

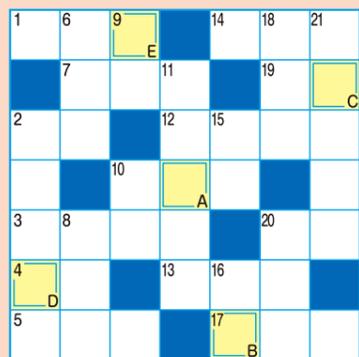
お問い合わせは ☎0969-23-2231  
内部統制審査室 渡邊  
企画生活課 蔭田  
各生産部会 担当者



## 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～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- 2 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- 6 一人のためならず
- 8 釣り——と一緒に海に出掛けた
- 9 宣伝などを書いて通行人に配ります
- 10 上(かみ)の反対語
- 11 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- 15 原稿用紙につづることも
- 16 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- 18 イスラム教の礼拝堂のこと
- 20 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- 21 ——を引かれる思いでいとまを告げた

ヨコのカギ

- 1 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- 2 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- 3 ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 4 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 5 私は——も育ちも東京です
- 7 ツナ、シーザー、海藻といえは
- 10 指先の腹側にある筋模様
- 12 焼き肉のミノ、センマイといえはどこの部位？
- 13 携帯電話を自分に向けてパジャツ！
- 14 力士が土俵上で取るもの
- 17 泳げない人が腰回りにほめます
- 19 職人さんに握ってもらって食べることも
- 20 まったく派手ではありません

答え A B C D E

- 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
- 電話番号
- 氏名(ふりがな)
- 住所(必ず番地まで記入)
- 郵便番号
- こたえ

63 8630031  
熊本県天草市南新町9-22  
JA本渡五和  
総務部総務課

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

前回の答え サン グ ラ ス

6月号当選者 下浦町 Mさん 楠浦町 Iさん 小松原町 Fさん 五和町手野 Mさん 五和町二江 Mさん



## 健康のはなし

今月のテーマ「糖尿病について」

糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖値)が増えすぎることによって、血管を損傷してしまい様々な合併症を引き起こします。熊本県民の40歳から74歳の4人に1人が糖尿病有病者・予備群という状況です。早期に症状が現れにくく放置すると重症化しやすいため、生活習慣の見直しが大切です！

### 【糖尿病のリスク】

- 肥満 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上 BMI 25以上
- 高血圧 ○脂質異常症
- 喫煙 ○加齢 ○遺伝

### 【診断基準】

血糖値とヘモグロビンA1c(HbA1c)の値を総合して診断されます。HbA1cはヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1~2か月の血糖値を反映します。

空腹時血糖値	126mg/dl以上…糖尿病型
	110~125mg/dl…境界型
HbA1c (NGSP)	6.5%以上…糖尿病型

日本透析医学会の統計によると本県(H27)は10万人当たりの透析患者数…全国で第2位

### 3大合併症

#### ■糖尿病性神経障害

足の指や足の裏のしびれ、痛み、感覚の麻痺、足の感覚が鈍るため異変に気づきにくく、切断につながることもある

#### ■糖尿病性腎症

進行するとだるさ、むくみ、吐き気、食欲不振などの症状が現れる。腎臓は毛細血管の集まりのため血管が傷つきやすく影響を受けやすい

#### ■糖尿病性網膜症

失明につながるおそれもある。症状が現れた時にはある程度進行しているため定期的に眼科受診を！

### 食事

- ・腹八分目にする
- ・野菜は食事の最初にたっぷり食べる(緑黄色野菜、きのこ、海藻類)
- ・飲み物は水やお茶をメインに
- ・糖質(甘いもの、炭水化物など)やアルコールを摂りすぎない

ドレッシングやマヨネーズのかけすぎには気をつけて

### 運動

- ・活動量を増やす(階段を使う、駐車場で遠くに車を停める)
- ・有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)できれば毎日、週3回以上
- ・レジスタンス運動(腹筋、腕立て、スクワットなど)週2~3回

### 感染症

糖尿病は免疫力を低下させる要因といわれ、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの一つであるといわれています。感染予防に気を付けましょう。

## 今月の顔 農事組合法人 芹生の郷での

(平成30年5月28日設立)

さかうえ まもる  
組合長 坂上 眞守さん

### 『坂上組合長からのひと言』

高齢化が進む中、内野川の優良農地を守る受け皿として、農業経営の効率化を図りながら組織一丸となって取り組んでいます。これからも水田農業を中心として、地域農業の活力と維持向上を目指し、頑張っていきます。

### ◎経営内容

水稲 150a WC S 140a  
タカナ 90a 広島菜 30a



### 読者の声

みんぱのまのま

●地域の高齢化や後継者不足が問題になっている農業ですが、毎回表紙に紹介され、各町の営農組合の皆さんが天草の土地を守るために頑張っておられることがよくわかりました。体に気を付けられ、地域の発展のために頑張ってください。(下浦町 Oさん)

●「コロナ太り」しないように毎日歩いています。1日1万5千歩くらい歩きます。病院通いしながら歩く…なんか変ですが、アメとムチ何事も。元気に乗り越えますように。(亀場町 Mさん)

●毎回、頭の体操を楽しみにしていますが、老化現象が出現し、メガネをかけた外見ながら、老眼に悪戦苦闘しながら解答しています。(五和町御領 Tさん)

●期待します。(楠浦町 Oさん)

※たくさんのお便りありがとうございました。一部をご紹介します。

## エコープマーク商品の紹介

エコープ もちもちパンミックス 600g 510円(税込)

もちもちパンミックスを使った  
ポンデケーキ

### 材料

- もちもちパンミックス…150g
- オリーブオイル…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2~3
- 卵…1個 ○ごま…大さじ1
- 粗挽きこしょう…少々 ○水…80cc

### 作り方

- ①ボウルに卵を割り入れてほぐす。粉以外の全ての材料を入れ泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②①に粉を入れ、ヘラで混ぜる。粉っぽさが無くなれば、1口サイズに丸め、鉄板にクッキングシートを敷いた上に並べる。
- ③180℃に予熱したオーブンで30分焼く。



## 本渡温泉センターからのお知らせ

### ◎営業時間が変更になります

【変更前】10:00~21:00まで営業

【変更後】11:00~21:00まで営業

※毎週月曜日は定休日です。

### ◎7月23日(木)より 整体 を始めます

毎週木曜日~土曜日

■時間…15時~20時まで  
(最終受付19時30分)

■料金…20分: 1,500円  
40分: 3,000円



※入浴された方のみご利用になれます。

今後とも本渡温泉センターのご利用をお願いいたします。  
本渡温泉センター TEL: 24-2181