

JA本渡五和だより

あさつゆ

No.372

10

令和5年10月号

- P 2 第48回 天草畜産共進会
P 3 年金友の会 グラウンドゴルフ大会 開催
P 4 「JAくまもと」設立に向けた新たな合併目標時期について



グランドチャンピオン「さかえ61号」野嶋 一郎さん（五和町城河原）



第1部2席「みくにひめ号」
原田 時男さん（杵宇土町）



第1部3席「てるみ号」
井上 伸さん（五和町御領）



第2部2席「ほしぞら号」
山下 和弘さん（五和町手野）



JA本渡五和

耕そう、大地と地域の未来。

JA健康寿命100歳プロジェクト!! 第8回 ウォーキング大会in本渡五和

御領の名所旧跡や門前街並みを巡り、楽しく歩こう!!

日程 令和5年 12月2日[土]

〈小雨決行 荒天中止 順延なし〉



コース・歩行距離
歴史探訪コース
6.0km



スタート・ゴール・開会式会場

JA本渡五和 プラザ五和東店
旧五和東支店（天草市五和町御領12152）

時間 受付 8:20～8:50【開会式9:00】
スタート 9:30～【6.0*】

※完歩後にお楽しみ抽選会を行います。
※新米おにぎり等のおもてなし

参加費 大人：1,500円 中学生以下：1,000円

《申込み時に各支店窓口にて徴収します》

※申込み後及び当日のキャンセル、大会中止の場合には、事前に徴収した参加費の返金はしませんが、後日、参加賞の配布をします。

申込方法 各支店に備え付けの申込書・承諾書に必要事項を記入し、参加費を支店窓口で支払いのうえ支店へ提出してください。

申込期間 令和5年11月1日[水]～11月17日[金]

※申込みが定員100名になり次第、受付を終了致します。

JA共済[熊本県限定]くるまの保障
お見積りキャンペーン開催中!

フレッシュミズ 会員募集中
楽しい行事がいっぱいです。

大会に関する
お問い合わせ先
JA本渡五和

JA本渡五和 本店 企画生活課
TEL：23-2231 FAX：23-9360

参加希望の方は事前に参加申込みと参加費の支払いが必要です。

主催 JA本渡五和

後援 JA熊本厚生連



【芳證寺】



【石本家屋敷】



【石本家の石垣】



【松崎台地】

発行 JA本渡五和 編集 総務部総務課 発行日 令和5年10月21日
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

JA本渡五和 年金友の会 第27回JA杯親善グラウンドゴルフ大会開催



JA 本渡五和年金友の会は9月 13 日、今年7月にオープンした天草市陸上競技場「あましんスタジアム」で、第 27 回 JA 杯親善グラウンドゴルフ大会を開催し、会員 216 人が出場されました。

山下司会長は開会式で「素晴らしい天気のもと開催することができました。会員の親善と融和を深めてください」と挨拶を述べられ、その後一斉に競技がスタートしました。

地区ごとに1チーム最高6人、計 36 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。出場者は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。

90 歳以上の選手が4人参加する中、真新しい天然芝のフィールドでホールインワンが続出しました。

競技の結果、個人では本渡北地区の山下司さんが第1位に輝きました。団体では本渡北Aチームが優勝しました。

個人成績・チーム成績は以下の通りです。

□個人成績上位10名 ※敬称略

順位	氏名	チーム名	ホールインワン数	個人スコア
第1位	山下 司	本渡北(A)	2	32
第2位	山下 英昭	亀場(B)	1	34
第3位	釜田 英昭	本渡南(たけのこ)	1	35
第4位	古川 末留	手野(A)	1	35
第5位	猪口志昭雄	城河原(B)	1	36
第6位	野嶋 勝利	本町(B)	1	36
第7位	本多 弘明	本渡北(B)	—	36
第8位	鶴田 清和	本町(B)	1	37
第9位	松下 正明	本町(B)	—	37
第10位	金子 俊子	本渡南(みかん)	1	38

※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。



個人優勝の山下司さん



第1位 本渡北(A)



第2位 本町(B)



第3位 本渡南(たけのこ)

また、9月 20 日には天草地区大会が開催され、当JAからも9チームが参加。天草内の3つのJAの予選を勝ち抜いた32チームで熱戦が繰り広げられた結果、見事亀場Aチームが3位に輝き、11月に開催される県大会への出場権を獲得しました。



県大会へ出場する亀場(A)チーム



□チーム成績上位3チーム

順位	チーム名	チームスコア
第1位	本渡北(A)	234
第2位	本町(B)	235
第3位	本渡南(たけのこ)	248

※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。



第48回天草畜産共進会

五和町城河原 野嶋 一郎さん

「さかえ61」グランドチャンピオンに輝く

第48回天草畜産共進会が9月26日、天草畜産農協で開催され、野嶋 一郎さんの「さかえ61」がグランドチャンピオンに輝きました。

肉用種牛第1部に16頭、第2部に19頭が出品され、黒毛和種種牛審査標準に基づき発育状況・体格・品位などを審査。第1部首席に野嶋 一郎さんの「さかえ61」、2席に原田時男さん(杵宇土町)の「みくにひめ」、3席に井上伸さん(五和町御領)の「てるみ」が選ばれ、JA本渡五和管内の出品牛が上位を独占しました。また、第2部の2席にも山下和弘さん(五和町手野)の「ほしぞら」が選ばれました。

今回の入賞牛は11月に開催されるふれあい畜産まつりの共進会に出品されます。「さかえ61」を引いて参加した野嶋さんの娘、優希さんは「天草黒牛を多くの人に知ってもらうため、牛の管理を頑張ります」と笑顔で話されました。



天草地区JA青壮年部と女性部の集い&家の光大会

9月22日、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。開会前には月刊誌「家の光」永年購読表彰が行われ、当JAからは本渡北地区の松本文枝さん、御領地区の金子昭夫さんが表彰されました。



会では普及文化活動体験やJA女性組織活動体験が各JAの代表者から発表されました。このほか、2分間スピーチでは本渡東支部の上野昭一さんと本町支部の杉本千恵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。



最後はAコープマーク品が当たるおたのしみ抽選会が行われ、当選して大喜びしたり、落胆の声が出たり大変賑わいました。

第5回JA本渡五和旗 小学生ソフトボール大会開催



9月23日の秋分の日、楠浦町の錦島運動広場において第5回目となるJA本渡五和旗小学生ソフトボール大会を開催しました。この大会は、スポーツを通じて小学生相互の交流と親睦を深め、チームの団結力と青少年の健全な育成を図るとともに地域の活性化を目的として開催しています。

今年は、天草郡市のソフトボールチーム5チームが出場し、計7試合の熱戦が繰り広げられました。各チームの選手達は全力でプレーに臨み、攻守において大人顔負けのファインプレーを披露していました。優勝決定戦では、連覇の有明SCと新和ソフトボールクラブが対戦。3-2で有明SCが見事三連覇を飾り、同チームの水野煌望^{みずの くら}さんが最優秀選手に選ばれました。

また、表彰式では吉田組合長から優勝旗や楯、メダル、賞状が上位3チームと敢闘賞チームに授与されました。

保護者及び関係者の皆さまにはご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も、JAへの理解促進を図るとともに、子ども達の交流の場としてより良い大会を目指してまいります。

チーム表彰は次の通りです。

優勝：有明SC

準優勝：新和ソフトボールクラブ

3位：牛深オーシャンズ

敢闘賞：亀川子ども会ソフトボールクラブ



「JAくまもと」設立に向けた新たな合併目標期日について

当JAは、第27回JA熊本県大会（令和3年12月開催）における「令和6年4月に県下1JAを目指す」旨の決議に基づいて合併協議に参画しておりますが、コロナ禍の影響等により、組合員の皆様と直接的な形で意見交換する機会が不足していたこと、また、組合員の皆様に対して十分な理解醸成を図るまでの協議に至らなかったこと等から、「当初予定していた合併目標期日（令和6年4月）は延期する」とこととなっております。

そのような中、世界情勢の不安定化や急激な円安を背景とした輸入コストの上昇による燃油をはじめとした生産資材価格の高騰・高止まり、物流関係の2024年問題や最低賃金の引き上げ等、合併協議の開始当初に想定していた以上の喫緊の課題が生じてきており、JAのさらなる経営基盤の強化が急務となってまいりました。

そこで、これらの課題への対応や組合員の皆様が理解・納得し得る「県域JA構想」のさらなる深掘りを行うためにある程度の時間を要することから、「新たな合併目標期日を令和8年4月」とし、スピード感を持って対応・協議を進めていきたいと考えております。

今後とも、こうした難局を乗り越えながら、将来にわたって組合員の皆様の「営農とくらし」を支え続けていくために、合併することで「どのようなメリットが生まれるのか」「組合員の皆様に対してどのようなサービスを提供できるのか」等について、さらなる検討を重ねていきたいと考えております。

当JAにおいては、今後も、組合員の皆様に対して積極的に情報発信していくとともに、できる限り説明・協議の場を設け、皆様の声・想いを合併協議に反映できるように取り組んでいきたいと考えておりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

以上

組織代表者と常勤役員が意見交換

JA本渡五和は9月22日、組織代表者と常勤役員との意見交換会を開きました。生産組織の部会長の他、青壮年部長、女性部長に参加していただきました。

会の冒頭、吉田組合長は「6月の役員改選後、初めて意見交換会を開くことが出来ました。より良いJA運営、農業の発展のため皆さんの忌憚のないご意見を頂戴したいと思います」と挨拶。

意見交換では、令和3、4年度に実施したJA独自の燃油・飼料高騰対策、4年度のビワの凍害に伴う支援についての感謝とともに、より広範囲での支援を求める要望が出されました。

「補助事業等の事務に追われ、果樹指導員による新規就農者への園地指導が充分に出来ていないのではないか」というご意見に対して、吉田組合長は「組織再編も検討しつつ部署間で連携を取れるようにして、指導員がしっかり現場を巡回できるようにします」と回答しました。



この他、県下JAの合併に関する部会内外での情報共有や協議の必要性、輸送の2024年問題に対する要望など積極的な意見をいただきました。

JAでは、今後も定期的に意見交換会を開く計画です。

畜産

- 子牛・成牛セリ市…11月8日(水)～10日(金)
- 成牛(妊娠)……………10日(金)終了後
- 経産牛……………毎週水曜日(子牛セリ週以外)
- ふれあい畜産まつり……4日(土)
- 空胎防除……………16日(木)五和地区

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することができます。

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月下旬頃から地区ごとに分けて家畜飼育者の中から対象者を抽出し、家畜保健衛生所担当者と巡回して家畜飼養衛生の遵守状況確認の聞き取りを行いますので、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。

野菜

【レタス】

■病害虫防除

●10月中旬 活着後

菌核病・灰色カビ病・軟腐病・斑点細菌病・腐敗病

○ファンタジスタ顆粒水和剤
混 …2,000～3,000倍(収穫3日前、3回)

用 ○キノンドーフロアブル
…800～1,000倍(収穫21日前、5回)

●10月下旬 第1回一斉防除

斑点細菌病・軟腐病・腐敗病・ベト病・オオタバコガ・ヨトウムシ・ハスモンヨトウ

○ナレート水和剤
…1,000倍(収穫21日前、2回)

混 ○ランマンフロアブル
用 …2,000倍(収穫3日前、3回)

○ブロフレア SC
…2,000～4,000倍(収穫前日、3回)

●11月上旬 第2回一斉防除

軟腐病・斑点細菌病・腐敗病・ベト病・オオタバコガ・ハスモンヨトウ

○ヨネポン水和剤
混 …500倍(収穫14日前、4回)

用 ○プレオフロアブル
…1,000倍(収穫7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 2,000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 2,000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 1,000～2,000倍
(収穫7日前、3回)

◎農薬使用は、登録の取れている農薬を適正に使用しましょう。



令和5年度 出荷契約米(普通期)の概算金について

前年比 +513円 1袋(30kg)／円

(玄米) ヒノヒカリ	1等	2等	3等
	6,363	6,147	5,634

※概算金は、消費税軽減税率制度に伴い、手数料等の控除前の金額となっています。

※追加金の精算は、米共同計算委員会で決定後にお支払いします。

【参考】令和4年度の追加金は、144円／1袋(30kg)を精算しました。

JA本渡五和では、米集荷運動を行っています



普通期米の米集荷運動を実施しています。少量でも受付を行いますので、本渡ライスセンターへ出荷をお願いします。

青色申告で節税対策!!

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。

参加希望の方は、企画生活課柿田までご連絡ください。

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を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

■期 日：10月26日(木)

■時 間：集合(旧山口支所)午後1時45分
開始(山口 半河内)午後2時

■内 容：伐竹(竹の間伐)・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。



10・11月は国産国産月間

実りの秋!「国産」を食べてみませんか?

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。
あなたは、いくつ思い浮かびますか?

みなさんは、どういった理由で「国産」を選んでいますか。ある調査[※]では、回答者の約8割が「安全・安心だから」、約3割が「生産者を応援したいから」といった理由で「国産」を選んでいます。「国産」を食べることで、たくさんのいいことがあります。**農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐため、「国産」をもっと食べて、もっといいこと、広げていきましょう。**

※日本政策金融公庫(令和5年1月)食料品を購入するときに国産品かどうかを「気にかける」理由(複数回答2つまで)

「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

食べて応援 その1 JA直売所に3回来店してスタンプをGet! 47都道府県とおきの3,000円相当の農畜産物・加工品が合計14,100名様に当たります! 期間 2023年10月1日～11月30日 <https://www.asahi.com/ide/hogizak46ja/kokusyokokusanpc23/> ※9月19日からご覧いただけます。

食べて応援 その2 おいしい秋を、お得意に! 今がチャンス! お客様の送料負担なし! 送料をJAグループが負担します! JA全国の産地直送通販サイト JAタウン 期間 2023年10月1日～11月末日 <https://www.ja-town.com/shop/ekokusho/> ※規定数に達した場合、早く終了することがあります。 ※10月1日からご覧いただけます。

家族に、いいこと
・おいしくて新鮮で安全・安心な食事を實現
・未来の子どもたちに「食」をつなぐ

日本に、いいこと
・食料自給率アップ
・田んぼのダム機能などで防災
・和食文化や伝統芸能を継承

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。

世界に、いいこと
・輸入によるCO2排出が減る
・SDGsに貢献
・途上国の食料を奪わない

農業に、いいこと
・日本の生産者を食べて応援
・地域の活性化に貢献
・多様な生き物を育む

JAグループサポーター 林 修

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

拓心高校だより 拓心の風

天草拓心高校の様々な活動を
紹介してまいります

天草拓心高校の稲刈り特集!!

令和5年度 本渡北小学校5年生稲刈り体験交流学习

9月28日(休)に生物生産科3年生と本渡北小学校5年生の稲刈り体験交流学习を行いました。

6月に植え付けた苗が黄金色の穂をつけ、爽やかな秋風が吹き抜ける中、子どもたちの元気な声と共に稲刈りが始まりました。本校3年生も田植えの時と同様、楽しそうにレクチャーしながら交流をはかっていた。最後に児童からは「楽しかった」「ご飯で食べるのが待ち遠しい」と嬉しい感想をいただきました。

来年の交流学习も心待ちにしています。



ケガしないように
楽しんでください!



すごい!
田植えの時と
苗が全然違う!



上手に刈れたわ!

令和5年度 1学年稲刈り体験学習

10月3日(休)、本渡校舎の1学年全生徒による稲刈り体験学習が行われました。主食である米生産について理解するとともに、生徒間でのコミュニケーションを図ることを目的としています。

自分たちで田植えをした場所を、先生方も一緒になって一生懸命稲刈りをしました。刈り取った稲は掛け干しを行い、太陽の光でゆっくり熟成させながら美味しくしていきます。3年生物生産科の先輩方の手も借り、何とか目標とする場所を全て刈り取ることができました。学科を超えて協力し合いながら稲刈りをしたことで、絆が深まったことだと思います。

今回の田植え、稲刈り交流学习は、小学生や高校生たちにとって、生きるうえで本当に大切なことを学ぶ貴重な財産となったはずです。



こうやってする
といいよ!



美味しいお米楽しみ~



上手だね!
先輩、掛け干し
お願いします!



みんなで力を合わせて、
きれいに刈ることができました!

「拓心米の挑戦! 2年目」

生物生産科1年生では、昨年度よりブランド米の生産に取り組んでいます。昨年は、ナノバブル水を使って栽培した1等米のヒノヒカリを「日本一おいしい米コンテスト(高校生の部)」に出品しました。決勝戦(60校中6校)には、惜しくも1点差で届きませんでしたが、その悔しさをバネにして、今年度は品種をヒノヒカリからミルキークイーンに替え、無化学肥料・無除草剤で栽培しました。収量は減少したものの、窒素肥料を抑えたことで美味しいお米に仕上がりました。今年度もいくつかのコンテストに出品予定です。コンテストの結果が楽しみです。



理事会だより

令和5年9月28日本店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。

実績報告 令和5年度8月末事業実績報告について
第1号議案 団体信用生命共済の取扱商品拡充に伴う上乗せ金利の設定について

第2号議案 債権回収会社への債権売却について

第3号議案 支店運営委員の選任・委嘱について

第4号議案 取引のリスク評価書の定例改正について

第5号議案 J Aグループ熊本ヘルプライン設置・運営要領の制定について

【報告事項】

1. 自主検査(8月)結果報告について
2. 夏の定期貯金キャンペーン2023実績報告について
3. J A共済コンプライアンス点検報告について
4. 令和5年度 早期玄米検査結果について
5. 令和5年度 普通期玄米仮渡金について
6. 移動販売 販売箇所・時間一部変更について
7. 不祥事再発防止策取組状況報告について
8. コンプライアンス関係報告について
9. 県域J A構想の関連報告について



JAバンクでも 投信取扱い はじめました



投資信託を始めるなら、身近なJAバンクが便利で安心。

専門のJA職員に気軽に相談できて、さまざまな投資信託をご検討いただけます。

投資信託のこと、資産運用のこと、お気軽にご相談ください!

【お問い合わせ】 JA 本渡五和 金融課 ☎23-2231

葬儀事前相談コンテスト 山浦さんが最優秀賞に輝く



9月13日、「第2回葬儀事前相談コンテスト熊本県大会」が行われ、県下J Aの葬祭センター職員が競う中、当J A葬祭センターの山浦健太さんが見事最優秀賞に輝きました。

同コンテストは、葬儀事前相談や終活に関する知識・ノウハウの平準化や自己研鑽に取り組むことを目的として開催されました。

県下J Aから7人が参加する中、山浦さんはこれまでの経験を活かし、約25分間の競技を行い、見事11月に開催される九州大会に県代表としてノミネートされました。葬祭センターでは、種々の研修やコンテストに参加し、スキルアップに努めてまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。

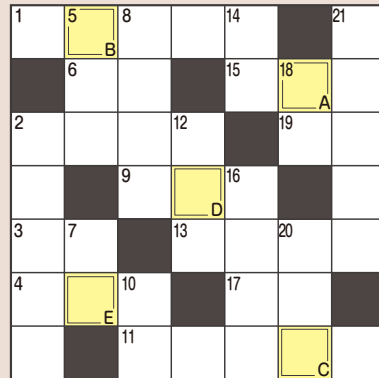


プリエールほんど
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

頭の体操 クロスワードパズル?

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?



答え A B C D E

J A本渡五和 FAX番号
FAX 0969-23-6298

J A本渡五和 ホームページ



トップページ右上の「お問い合わせ」をクリックしてご応募ください

※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 カ ラ ス ウ リ

9月号当選者 志柿町 D.Kさん/志柿町 T.Nさん/楠浦町 M.Nさん
大浜町 Y.Kさん/五和町手野 Y.Yさん

→ ヨコのカギ

- 1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ボンレス ——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます

↓ タテのカギ

- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 10 ハウスを使わず作物を育てる ——栽培
- 12 考えるときにひねるもの
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 18 ペンのキャップと呼ぶこともあります
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 21 2人でおそろいの服を着ます

63

8 6 3 0 0 3 1

J A本渡五和
総務部総務課

熊本県大津市南新町9-22

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

必要事項をご記入のうえ、左記のいずれかの方法でご応募ください。

①官製ハガキ ②FAX ③JA本渡五和ホームページ

応募締切：令和5年11月6日（当日消印有効）

発表：令和5年11月号誌上

応募方法

みんなのひろば!



健康のはなし

今月のテーマ 電子機器による健康被害

電子機器とは、スマートフォン、デジタルカメラ、ゲーム機、PCなどのことです。身近にあり便利であるため毎日使用するものですが、上手に向き合わなければ、いつの間にか健康被害を引き起こしてしまいます。

～電子機器による健康被害～

① ブルーライト



目の疲れ
ドライアイ
睡眠の質低下

② 脳疲労



頭痛
気力激減
ストレス

③ スマホ首



肩こり
全身疲労
猫背



電子機器と上手に付き合うために...

◎ブルーライトカット製品の利用（めがね、フィルター）

100円ショップでも購入することができます

◎画面の明るさを調整する

周辺との明るさの差を少なくする

◎寝る前2時間の使用を避ける

機械によってはナイトモードの設定もあります

◎長時間の使用は避け、1時間に1回は休憩をする

10～15分が理想です

◎スマホの利用時は姿勢を意識し、ストレッチをはさむ



首を顎で持ち上げ、天井を見る

肩甲骨あたりをほぐし筋肉を緩める



編集後記

10月に入り、ようやく「実りの秋」らしい気候になってきました。

今月は「国産国産月間」です。「国産国産」とは「国産品」として消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考えです。日本政策金融公庫の消費者動向調査によると、国産の農畜産物を選ぶ理由として「安全安心」「おいしい」という気持ちで選ぶ人もいらっしゃる

このことです。現在、ウクライナ情勢が長期化する中で、生産資材等が高騰しているにもかかわらず国産の農畜産物価格は横ばい状況にあります。JAグループでは国産のものを食べ、ということで生産者の方の応援になれば、という願いを込めてキャンペーンを実施しています。この機会にぜひ、グリーントップやとれたて市場へご来店いただければと思います。

(M・M)

読者の声

みんなのひろば

●「あさつゆ」を初めて読み、JAの活動の内容が分かり勉強になりました。JAカードのお得情報もあり、お買い物で活用したいと思います。今後もし楽しみに読みたいです。

(楠浦町 Nさん)

●「実るほどこつべを垂れる稲穂かな」あちこちで田んぼの稲穂が黄色く垂れさがっている光景を目にします。私も実った稲穂のように、謙虚な姿勢で人と接していこうと改めて思いました。

(五和町二江 Kさん)

「あさつゆ」では皆さんの便りをお待ちしています。ご意見、ご感想をお寄せください。いただいたご意見、ご感想は今後の誌面の内容充実のために活用させていただきます。

●お彼岸に栗入りの赤飯を作りました。今度は中華のおこわに挑戦してみます。

(大浜町 Kさん)

●老犬のお世話で夜間に2・3回外へ出ます。夜空を眺めますが、星空の時はほっとします。

(下浦町 Kさん)

●3年前から落花生を作っています。採れたてを塩茹でや炊き込みご飯にすると最高です。近所にもお裾分けして喜ばれています。

(五和町鬼池 Iさん)

エコープマーク商品の紹介



●エコープ 植物性石けん米ぬか 80g
●エコープ ウェットタオル 20本

クロスワード
正解者の中から
抽選で
5名様

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切り、バターとオリーブオイルで炒め、塩コショウをする。
- ②里芋を600wで5分間レンジで加熱し、皮をむき、薄切りにする。
- ③飾りのブロッコリーを湯がく。
- ④グラタン皿にバターを塗り、①の材料を入れ、上に里芋・牛乳を入れる。飾りのブロッコリーを乗せてチーズをかけ、200℃のオーブンで焼き目がつくまで10～15分焼く。

ホクホク食感♪体温まる里芋グラタン



写真はイメージです

材料(約2人分)

- タマネギ……………1/2個
- ニンジン……………1/4本
- シメジ……………1袋
- 鶏肉またはベーコン…100g
- ニンニク……………少々
- 里芋……………400g
- ブロッコリー…適量
- 牛乳……………100ml
- バター……………10g
- 塩コショウ…少々
- チーズ……………適量

ワンポイント

里芋はレンジで加熱すると簡単にむくことができます。小麦粉を使わなくても、里芋と牛乳でホワイトソースの代わりになりますよ♪