

あさつゆ

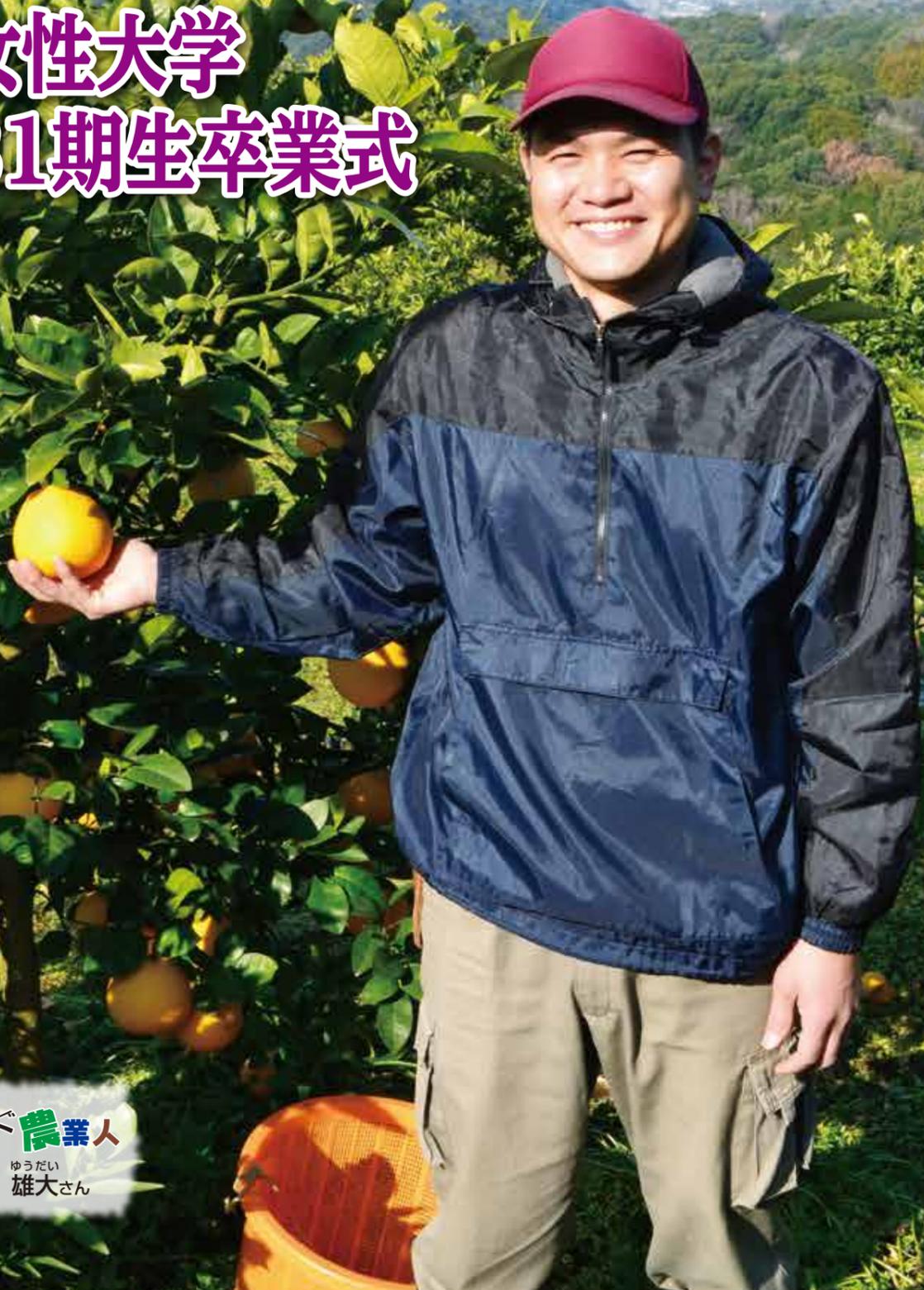
JA本渡五和だより

No.317

3

平成31年3月15日号

特集 女性大学 31期生卒業式



次代へつなぐ **農業人**

ありえ ゆうだい
志柿町 有江 雄大さん

天草とれたて市場

10周年感謝祭

創業

4月27日土・28日日 午前9:00開店

植木スイカ直売会

天草黒毛和牛試食会

写真はイメージです

大人気!!

豚汁 無料配布

11:00~配布予定

風船 無料配布

28日のみ

ミカ **MICA ミライブ**

10:00 琉球国祭り太鼓 演舞

11:00 天草拓心高校 郷土芸能部 ハイヤ演舞 (1回目)

昼頃 とれたて感謝セリ

13:00 MICAミニライブ

14:00 天草拓心高校 郷土芸能部 ハイヤ演舞 (2回目)

15:00 もち投げ 閉会

27日のみ

FM 88.8MHz **みつばちラジオ**

朝9時から 現地にて生放送!

10:00 開会 **登場!!**

10:10 天草支援学校 太鼓演舞

11:00 本渡中学校 吹奏楽団演奏

昼頃 とれたて感謝セリ

14:30 JA&役バンド ミニライブ

15:00 もち投げ

抽選会 終日開催

1500円以上 買い上げの方対象

空くじなし!

おくやみ

プリエールほんど

信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

休日のお知らせ

4月15日(月) 定休日

本渡温泉センター

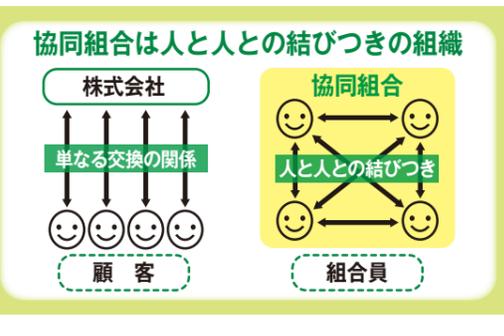
天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

後編

3月に入り、ひと雨ごとに春の近づきを感じるようになってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年も花粉症の季節となり、目のかゆみや、くしゃみ・鼻水に悩まされ、農作業等に集中できない方も多いのではないのでしょうか。私も、今年からとうとう花粉症の症状が出てしまい、鼻薬とマスクが手放せない日が続いています。また症状は軽いですが、今から来年のことを心配しているところです。花粉が付着しにくい服装にするなどの対策もあるようですので、症状がひどくなる前に自分自身管理に努めたいと思います。

(中浦友仁)



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

特集

女性大学第31期生卒業式
56名が卒業



▲挨拶を行う湯貴組合長

2月14日(木)、ホテルアレグリアガーデンズ天草において女性大学第31期生の卒業式を開催し、受講生56名が卒業を迎えられました。受講生らは年間の活動を通して、野菜づくり講習会や陶芸教室、日帰り研修などに参加され、多くの知識とお互いの親睦を深めてきました。

地域の女性の方が組織に参加され、活動を通して学んだことを広めていただくことが協同組合の1番の大きな力となります。地域の活性化には皆さんの力が必要ですので、今後も女性組織の活性化に期待しています」と卒業を祝福し、修了証書授与と皆勤賞33名への記念品贈呈が行われました。

寂しいですが、次の新しい出会いと発見を求めチャレンジし続けます」と謝辞を述べられました。

女性大学では、今後も自己改革の一つである「地域の活性化」へ向けて、様々な活動を行ってまいります。31年度も多くの皆様の入学申込みをお待ちしております。



修了証書授与



謝辞を述べる宮崎さん



陶芸教室の作品



山内さんと介助犬のティティ

ガンバレ！介助犬！
JA共済はたらくワンワンランド！開催

66頭。JA共済では介助犬育成支援の輪を広げる取り組みを行っており、受講生へ介助犬の理解を深めてもらうことを目的に開催されました。



ペンを拾い山内さんへ渡す介助犬のティティ

2月14日(木)、女性大学卒業式の前に女性大学最後の活動として、「ガンバレ！介助犬！JA共済はたらくワンワンランド！」を開催しました。

介助犬とは、交通事故などで障がいを負った方の手足のかわりとなって、日常生活や社会復帰をお手伝いする特別なトレーニングを積んだ犬のことです。

当日は、介助犬利用者の山内さんの指示で介助犬のティティが、落としたりペンを拾ったり、携帯電話を探して山内さんへ渡す様子が披露されました。





3月9日(土)からジューシーオレンジの出荷が始まりました。今年産は、好天に恵まれサイズが中心で、品質も良く、数量は例年並みとなっていますが、順調なスタートを切りました。選果場では、外観や食味などを入念に確認し、主に東北や関東、名古屋方面へ出荷。夏井販売主任は「出荷のピークは3月下旬



から4月中旬頃で、今年産は外観も良く、瑞々しくて爽やかな味わいに仕上がっています」と話していました。出荷は6月末まで続き、目標出荷量700tを計画しています。グリーントップや天草とれたて市場でも販売を開始しており、当組合ホームページからもご注文いただけます。

農業生産の拡大

ジューシーオレンジ(河内晩柑) 出荷始まる

農業者の所得増大

平成31年度 柑橘部会生産者大会開催



山中隆幸部会長

J A本渡五和果樹協議会柑橘部会は2月21日(木)、本店会議室において柑橘部会生産者大会を開き、部会員と関係者ら約90名が出席されました。

主催者を代表し、山中隆幸部会長が「管内のような小さな産地では生産量の確保が第一の課題です。高齢化も進み、生産量の減少を抑えるための園地の集積化や労働力の確保など、将来の安定生産へ向け、J Aと一体となって取り組んでいきたいと思います」と挨拶。

大会では、平成31年度柑橘生産・販売方針(案)について協議し、重点事項として①環境に優しく安全・安心を重視した果物



柑橘部会生産対策大会の様子

づくり②基本管理の徹底による生産性の向上③優良品種系統への計画的な更新と早期結実技術の習得④園地基盤整備、省力化機械導入を掲げ、平成31年度の柑橘生産へ向け結束を深めました。

その後、熊本県農業研究センター果樹研究所より三原崇史氏を講師に迎え、「熊本EC12及び新品種の動向について」と題して記念講演が行われました。

いつでもどこでも、みんなのJ A

変わるJA 広がる地域のぎずな

監修=広島大学 助教 小林元

Q.なぜ、JAの自己改革は期限を設けているの?
A.改革に積極的に取り組む姿勢を明らかにするためです。

JAグループは第27回JA全国大会実践期間中(2016~18年度)、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革を通じた「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」の確立に取り組んでいます。そして、19年4月からは次の第28回大会の実践が始まるので、19年3月がひとつの区切りになります。

同時に、政府が進める農協改革集中推進期間も視野に入れる必要があります。政府は、農協改革の“期限”を19年5月と区切っています。この期限までに、JAが自ら改革を進めることができるかが、政府の今後の農協改革への対応を左右します。16年に改正された農協法では、准組合員の事業利用について5年後(21年)に改めて検討する、と明記されています。

「改革」に終わりはありませんが、わたしたちJAはこうしたスケジュールも念頭において、自己改革を一層スピードアップする必要があります。

自己改革・農協改革をめぐるスケジュール

2014年 4月 6月	16年 4月	現在18年	19年 1月 3月 5月	21年 3月
----------------	-----------	-------	-----------------	-----------



耕そう、大地と地域のみらい。

J A本渡五和女性部 リーダー学習会開催

地域の活性化



挨拶する黒川紀世子部長

J A本渡五和女性部は2月22日(金)、リーダー学習会を開催し部員66名が参加されました。主催者として、黒川紀世子部長が「この学習会で学んだことを地域の皆さんにも伝え、広めていただけたら、この学習会が有意義なものになります。今後女性部活動へのご協力をお願いします」と挨拶。学習会では、J A熊本中央会・連合会の地域くらし広報部より西田勇喜さんを講師に招き、「認知症サポートー養成講座」が行われました。講師の西田さんは「認知症はその人のすべてが無くなるわけではなく、人としての豊かさや素晴らしさは残ります。皆さんは認知症の方を支える杖になってください」と話されました。

3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)

まもなく早期水稲の田植えの時期です。基本技術を励行し、実りの多い夏を迎えられるようにしましょう。

○田植え

- 「コシヒカリ」の適期は4月5日～15日です。
- 植え付け本数は55～60株/坪程度を標準とします。一株の苗数は3～5本が標準です。苗数が多すぎ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。
- 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2cmを目安とします。

○水管理

- 新しい根が出るまでは、暖かい日中は浅水にしますが、朝晩は低温から守るために深水にしましょう。ただし、ジャンボタニシの被害が見られるところでは食害を防ぐために浅水にしましょう。
- 活着後は浅水管理で分けつの促進に努めましょう。

※除草剤はJAの栽培暦に基づいて散布し、その後は掛け流しをせずに7日間水を溜めてください。



畜産

■空胎防除…4月15日(月)予定

本渡・五和地区
※変更となる場合があります。

■子牛品評会…5月10日(金)

■子牛セリ市…5月17日(金)

■成牛セリ市…5月子牛セリ後に実施。

異常産注射・子牛注射のお知らせ

毎年4月・5月に実施しております異常産注射の案内文書を送付しておりますが、まだ未提出の方がいますので、早急に提出をお願いします。

なお日程表につきましては以下の通り、予定しています。(詳細は後日連絡します。)

○本渡地区注射日程〈子牛・異常産注射〉

4月24日(水) 本渡北、本町、下浦

4月25日(木) 伊宇土、宮地岳

4月26日(金) 亀場、楠浦、本渡南

○五和地区注射日程〈子牛注射〉

4月中旬 五和西管内

4月中旬 五和東管内

○五和地区異常産注射日程〈親牛注射〉

4月中旬 大型農家

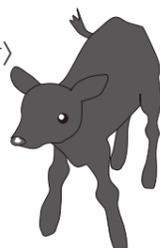
4月中旬 五和西管内

4月中旬 五和東管内

○5月異常産注射行程

5月中旬 五和

5月23日(木)・24日(金) 本渡



営農情報

〔バレイショ〕

●葉面散布…クロゲン青、メリット青の500倍液を3月下旬より収穫7日前まで5～6日ごとに実施し枝葉の拡大を図る。

●エキ病防除(予防散布の徹底)…リドミルMZ水和500～750倍を収穫7日前まで3回程防除する。

●マルチ栽培管理…芽が出て葉が開き始めたら2～3本くらいに芽かきをする。

〔インゲン〕

●ハウス栽培管理

開花期以降は高温による落花(果)が著しいので、30℃以上にならないように換気を行う。

○誘引…倒伏防止のため早めにテープ等で行う

○かん水…土壌水分を見て定期的に行う(液肥かん水は500倍)

○追肥…開花を始めたなら適宜行う

野菜

(S646号、アサヒエース)

●トンネル栽培

- 間引…健全なものを1本残し早めに切断する
- 土寄せ…本葉3～4枚になったら土寄せを行う

●病害虫防除

○キンカク病、灰色カビ病
セイビアーフロアブル1,000～1,500倍
前日/3回

○アブラムシ
モスピラン水溶剤2,000倍～4,000倍
前日/3回

○スリップス…アファーム乳2,000倍
前日/2回

○ハモグリバエ…前日/2回

〔オクラ、シシトウ〕

圃場準備は地温確保のため、播種・定植の2週間前には済ませておいてください。

作物

〔早期水稲〕

●健苗づくり(早期水稲箱苗の作り方参照)
苗令2葉、草丈15～20cmの丈夫な苗を作る。

●病害虫防除(育苗箱の上から均一に散布)
移植3日前から当日にデジタルコラトップアクタラ粒剤を1箱当り50g施用し田植する。(長期間薬効が持続します)

●除草剤(使用後7日間は5cm程の水深を保つ)
○サラブレットKAI1k粒剤、10a当り1kg
田植直後8日(ノビエ3葉期まで)

○サラブレットKAIフロアブル、10a当り500ml
田植直後8日(ノビエ3葉期まで)

○ウィナーLジャンボ、10a当り10パック
田植直後～10日(ノビエ2.5葉期まで)、ぬれた手でさわらない。

○ヤイバ豆つぶ…10aあたり250g
田植後3～10日(ノビエ2.5葉期まで)

●初期生育促進(コシヒカリ)…早く活着させ分けつを促すため、元肥に硫酸を10a当り5kg施用する。

〔甘藷〕

種いも、苗の消毒を行い、品質の良い甘藷を生産しましょう。

●伏せ込み前(種いも)
ベンレート水和剤の粉衣(種いも重量の0.4%)

●植付前(苗の基部10cm位)
ベンレート水和剤500～1,000倍液に30分間苗基部浸漬

お願い

※JAに苗を委託された方は田植後、育苗箱を洗浄のうえ、すみやかに支店まで返却くださいますようお願いいたします。

営農組織だより

楠浦営農組合法人 設立10周年記念祭開催



記念祝賀会の様子

楠浦営農組合は2月27日(水)、サンタカミングホテルにおいて法人設立10周年を記念して祝賀会が開かれ、営農組合関係者ら約30名が参加されました。

鬼塚猛清組合長は「楠浦営農組合では、組合の理念である相互に創意工夫をしながら作業を行うとともに、各種研修会に

も積極的に参加して技術向上に努め、作業の効率化、経費削減を考慮しながら一致団結して運営していきましょう」と挨拶。

平成31年度営農計画では組織の見直しを行い、栽培作物及び管理内容ごとに管理責任者を決め、責任の明確化により品質、生産性の向上を図る方針です。

祝賀会の前には、同組合事務所において安全祈願と五穀豊穰を願い、下浦神社の金子宮司により神事が執り行われました。



神事の様子

平成30年産玄米の最終単価のお知らせ

■普通期玄米の最終精算金額につきまして、米共同計算委員会で協議が行われ、1袋(30kg)当たりの精算単価は507円となりました。概算払い金額及び最終単価は右表の通りです。

	○普通期玄米(ヒノヒカリ) 1袋(30kg)当たり			
	1等	2等	3等	規格外
概算払い金額	6,570円	6,270円	5,770円	5,020円
最終単価	7,077円	6,777円	6,277円	5,527円

※最終精算金は平成31年3月6日に振込済みです。

休日・祝日のLPガス日直体制の変更について

日頃より、JA事業へのご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
 これまで、休日等のガス対応を本店にて行っておりましたが、平成31年4月1日より、営農物流センターにガス担当が常駐となります。これに伴い、休日等のお問い合わせ先が下記の通り変更となりますので、何卒ご理解のほど、よろしくお願いたします。

LPガスに関するお問い合わせ

営農物流センターへお電話ください。

休日・祝日 (8:30 ~ 17:00)

TEL: 0120-931-582 (フリーダイヤル)

TEL: 0969-23-3050

※本店へお問い合わせいただいた場合は、警備会社より 営農物流センターの連絡先をご案内いたします。

JAバンクからのお知らせ

お知らせ ゴールデンウィークのATM稼働時間は下記のとおりとなります。ご協力をお願いします。

ゴールデンウィークのATM稼働について

ブースコーナー名	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月3日(金)	5月2日(木)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
本店					9:00~17:00					
本渡北					9:00~19:00					
本渡西					9:00~17:00					
イオン天草店					9:00~17:00					
天草とれたて市場					9:00~19:00					
下浦										
楠浦										
宮地岳										
本町										
城河原					9:00~17:00					
二江										
わかみや直売所					9:00~17:00					

『休止』のため取引できません

『休止』のため取引できません

- ・JA個人ネットバンクについても休日モードでのご利用が可能です。
- ・期間中は県内の一部のATMのみ稼働いたします。
- ・コンビニ提携・ゆうちょ提携・他の金融機関でもご利用できます。



イノシシから農作物を守りましょう



侵入防止柵は正しく設置し、正しく管理しましょう。

1 侵入防止柵設置の最大のポイント

イノシシ達が柵内の作物を、柵ごしに食べることができると、「柵があるところには餌がある」と学習し、せっかくの柵が、餌づけのための柵となってしまいます。また、通電していない電気柵やスキマのある柵、農地をコの字に囲った柵も、餌づけのための柵となります。注意しましょう。

2 電気柵の設置ポイント

イノシシは、鼻先以外ほとんど電気ショックが効きません。イノシシの鼻の高さ(目安は地表から20cm)に線を張りましょう。確実なアースや草刈りによって漏電を防止し、一日中通電するようにしましょう。

3 金網柵の設置ポイント

イノシシは鼻やキバで物を持ち上げます。柵が持ち上がらないように、網の横線や出っ張りのある部分は、柵の内側になるようにし、支柱はしっかり打ち込みましょう。

電気柵の設置及び管理の要点

1 電気柵の特徴

電気柵は、イノシシに感電による電気ショックを与え追い払い農作物を守るシステムです。電気ショックによる痛みで、柵は危険と学習させる心理柵です。最初が肝心なので24時間通電することが重要です。

また、除草など維持管理を怠ると漏電により電圧低下し、侵入されることとなります。

2 電気柵の設置

●アースの設置…効果の決め手はアースです。正しく取り付けましょう(湿り気のある所に、アース棒を全て埋めます)。

●柵の高さ…感電しやすい鼻先に当たりやすいように、最下線を地面から15~20cmの高さに、その上に15~20cm間隔で、2段から3段張りします。

●ガイシ(電線と支柱をつなぐ絶縁体)は、電線が外れにくくするため、ほ場の外側を向くように取り付けます。

電気柵の管理

●毎週、アースつきの電圧テスターで電圧(5,000V以上)を確認しましょう。電圧が下がっている場合は、雑草が電線に触れる等で漏電していないか確認を行います。問題ない場合は、電源を交換して再度確認しましょう。

●漏電防止のため電線の下草刈りを適度に行い、電線の切断や支柱のずれがないか、定期的に確認します。

●イノシシはもともと昼行性の動物です。夜だけの通電ではなく、昼夜通電させましょう(最初が肝心です。通電していない時に侵入したイノシシは、通電しても侵入します)。

●栽培終了後に電気柵を撤去しない場合、通電しないと電線を切られるおそれがあるため、常時通電させておきます。

加工原料タケノコ(缶詰用)出荷しませんか

初めての方も歓迎

■期間 平成31年4月上旬~4月下旬(予定)

■集荷場所 本渡北集荷所

■出荷規格

- 根切りは出荷日当日に行い軽く包丁で水平に切る
- 必ず下部にイボを二段つける
- 規格毎に重量を量りコンテナで出荷する

※コンテナはこちらで用意します。出荷日程、集荷時間など不明な点があれば、お問い合わせください。

■選別基準

規格	重さ	長さ
小	100g以上1kg以下	10cm以上26cm以下
中	1.8kg以下	33cm以下
大	3kg以下	40cm以下
特大	3kg以上	50cm以下

お問い合わせ 本店営農課 ☎23-2231

お茶工場操業について



今年もお茶の摘み取りが近くなってまいりました。生育状況に応じて工場操業を開始してまいります。現在4月中旬以降を予定しております。

操業日等のお問い合わせは本店営農課にご連絡ください。品質向上のため、適宜摘み取りはもちろんです。安全安心なお茶製品づくりにご協力ください。

(操業日等のお問い合わせ)

●本店 営農課 ☎23-2231

(お茶工場の連絡先)

●本町工場 旧本町支所 ☎23-3535

おじいちゃん、おばあちゃん。ありがとう。

JAの子ども共済 学資応援隊

かわいいお孫さんの未来のために、
今できること。



JAがお孫さんの将来の学費をしっかりサポート！

<p>POINT 01</p> <p>高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて効率的に資金準備ができます。</p>	<p>POINT 02</p> <p>学資金のお受取りは、進学時期に合わせた中学・高校・大学プランからお選びいただけます。</p>	<p>POINT 03</p> <p>共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合、ご契約者の性別や年齢、健康状態に関わらずご契約いただけます。 <small>共済掛金払込免除の保障はなくなります。</small></p>
---	--	--

全期前納掛金

ご契約例) 学資金型(大学プラン)、共済掛金払込免除不担保特則あり/0歳加入/22歳満期/12歳共済掛金払込終了/18歳学資金支払開始/タイプ/基本型/全期前納(年払い)/口座振替扱い/正契約/共済金額100万円/特約:専業主婦優待特約

払込共済掛金総額 **900,557円**

18歳から給付金 給付総額 **100万円**

給付率 約 **111.0%**

この給付率は上記条件の場合に限ります。給付率は、お孫さまの契約日時点の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。〔平成29年4月現在〕

お気軽にお問合せください。

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

温泉センターからのお知らせ

日頃より、温泉センターをご利用いただき誠にありがとうございます。
当センターにつきましては、昭和62年創業以来、皆様のご協力によりまして営業させていただいているところでございます。

今後も、よりお客様に安心してご利用いただけます様、機械等施設を十分に整備してまいります。

つきましては、勝手ではございますが、施設整備のため平成31年4月より、営業時間を下記のとおりとさせていただきます。

今後ともますますご利用いただけます様、お願い申し上げます。

(旧) 平成31年3月まで	(新) 平成31年4月より
<p>第1・2・4月曜日の営業時間</p> <p>10:00 ~ 21:00</p> <p>※毎月第3月曜日は休日</p>	<p>第1・2・4月曜日の営業時間</p> <p>16:00 ~ 21:00</p> <p>※月曜日祝日の場合は、翌火曜日とさせていただきます。 毎月第3月曜日は今まで通り休日にさせていただきます。</p>

※宴会につきましては、今まで通りご利用いただけます。

農機ステーション利用状況

3月1日現在の農機ステーション利用状況です。

・コンバイン	7台
・ウィングハロー	1台
・トラクター	2台 (1台は貸出可能 ※利用条件有り)
・ロールバーラ	1台
・マニアスプレッター	1台

まだまだスペース的にも十分な余裕がございますので、多くの方のご利用をお待ちしています。是非お気軽にご利用ください。ご利用の際は、お手続きが必要となりますので、**農機車輛センター(TEL: 34-0163)**へ直接お問い合わせください。



理事会だより

平成31年2月26日に、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。

実績報告 平成30年度1月末事業実績について

第1号議案 平成31年度内部監査計画について

第2号議案 農林中金の永久劣後ローンの新たな劣後ローンへの借換え及び後配出資増額について

第3号議案 規程類の制定及び一部改正について

第4号議案 マネー・ローンダリング等及び反社会的勢力等への対応に

関する規程類の制定及び改正について

第5号議案 県税差押に伴う出資金の減口について

第6号議案 特定理事の設定について

報告事項 1. 平成30年度上半期監事監査処理てん末報告について

2. JA貯金「地産地消応援キャンペーン2018」の実績について

3. 冷凍米飯愛食運動について

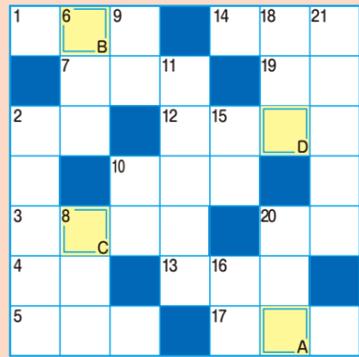
4. ジューシー愛飲運動について

前回理事会にかかる懸案事項 1. 農福連携事業について



頭の体操 =クロスワード=

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



答え A B C D

タテのカギ

- 2 お酒にのまれている人
- 6 先祖の冥福を祈り、追善—を行った
- 8 眼鏡のフレームにはめます
- 9 両手と両足のこと
- 10 彼は質問に—なく答えた
- 11 首の前部にある出っ張り
- 15 牧場の周りによく立てられています
- 16 踏むことでよく育つ穀物
- 18 楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- 20 阿寒湖の物は特別天然記念物
- 21 一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ

- 1 春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- 2 和・—・中の料理が味わえるレストラン
- 3 絵具を混ぜ合わせるときに使う板
- 4 開店祝いに胡蝶(こちょう)—を贈った
- 5 水が湧き出てくる所
- 7 奈良県の桜の名所
- 10 あまり飾り気がありません
- 12 北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- 13 火のない所に—は立たぬ
- 14 米寿は数え年88歳のお祝い、—は77歳のお祝い
- 17 「!」は感嘆符、「?」は—符
- 19 はさみを振りつつ横歩き
- 20 一、十、百、千、—

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

62 8630031

熊本県天草市南新町9-22
JA本渡五和
総務部総務課

※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。

官製ハガキに必要事項をご記入の上、左記の要領でご応募ください。
応募締切：平成31年4月5日
発表：平成31年4月号誌上(当日消印有効)

応募方法

JA 压榨一番しぼり 純正ごま油 290g
エーコープ しおふき昆布 100g
を5名様にプレゼント!

前回の答え ホワイトデー

2月号当選者 本町新休 Mさん 本渡町広瀬 Tさん 中村町 Yさん 五和町城河原 Aさん 五和町御領 Fさん

今月の顔

志柿町 ありえ 雄大さん(33歳)



就農して5年目になります。祖母、両親、姉、妻と子供1人の7人家族で、ポンカン90a、デコボン10a、晩柑24aを栽培しています。

88歳になる祖母にも収穫など手伝ってもらっていますが、家族で一番の働き者です。これからも栽培管理を徹底して行い、皆様に安心・安全で喜ばれるみかんを作りたいです。



読者の声

私が「あさつゆ」で楽しみにしているのが今月の顔です。いろいろな方が頑張っている顔が一番の楽しみです。(中村町 Yさん)

アグリキッズスクールは、いっぱい体験できて子ども達も良かったですね。ひ孫にも是非参加して欲しいと思います。(中村町 Tさん)

もうすぐ3才になる息子。今年はお孫子でクシャミと鼻水…。もしかして花粉症？(旭町 Oさん)

植木まつりに初めて参加しました。自分一人では行けないので、大変良かったです。記念に苗木を買ってききました。(本町 Mさん)

先日、中学時代の同窓会に行きました。久しぶりに会う人、卒業以来会う人…3時間余り、昔話に花も咲き楽しかったです。(小松原町 Fさん)

みんなの

クイズに正解するとステキな商品が当たる!

ひろば!

健康のはなし

今月のテーマ「痛風について」

痛風とは…

尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を引き起こす病気です。風が吹くだけでも痛むことから痛風と言われてます。



尿酸とは…

プリン体という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。ふつうは尿とともに老廃物として排泄されます。

??なぜ尿酸が高くなるの??

- ①体内でプリン体が過剰に作られる
- ◇激しい運動
 - ◇早食い
 - ◇アルコールの飲みすぎ



- ②食べ物からプリン体を過剰にとりすぎる
- ◇たんぱく質のとりすぎ(肉、魚、卵、大豆類など)
 - ◇レバーなどの内臓
 - ◇するめなどの干物



- ③体内から尿酸がスムーズに排泄されない
- ◇肥満
 - ◇水分不足
 - ◇アルコールの飲みすぎ
 - ◇野菜不足

☆尿酸値を上げないための生活のポイント☆

- ◇肥満を解消する
- ◇ストレスを上手に解消する
- ◇適度な運動をする



- ◇バランスのとれた食事を食べる
- ◇野菜や海藻をたっぷり食べる
- ◇大食い、早食い、遅い時間の飲食に注意
- ◇プリン体の多い食品の食べすぎに注意
- ◇塩分の多い食品を摂りすぎない
- ◇水分を多めにとる



- ◇アルコールは適量にする
- ◇お酒のつまみに注意する



定期的に検査を受けましょう!!

エーコープマーク商品の紹介

JA 压榨一番しぼり 純正ごま油 290g 570円(税込)

エーコープ しおふき昆布 100g 400円(税込)



純正ごま油としおふき昆布を使ったレタスの塩昆布サラダ

材料(2人分)

- サニーレタス……2~3枚
- しおふき昆布……5g
- 純正ごま油……小さじ1~2

作り方

- ①レタスはよく洗って水を切り、ちぎりながらビニール袋に入れていく。
- ②しおふき昆布を入れて、全体にいきわたるように袋を振る。袋の口をしぼって冷蔵庫で少し休ませる。
- ③食べる直前に、純正ごま油を全体に絡ませる。



『JA貯金地産地消応援キャンペーン2018』抽選会実施

2月21日(木)に当JA本店において、昨年12月3日から今年1月31日まで実施された『JA貯金地産地消応援キャンペーン2018』の特典抽選会を行いました。湯貫組合長、関係役員立会いのもと、多数のキャンペーン対象者の中から特典当選者37名の抽選が厳正に行われました。当選者へは、JA直売所等で使える全国農協商品券3000円分が後日配布されました。キャンペーン実施に伴い、ご契約いただきました皆様、誠にありがとうございました。

