

# あさつゆ

JA本渡五和だより

No.304

2

平成30年2月17日号



## 特集 第10期JA本渡五和 アグリキッズスクール修了式開催

次代へつなぐ **農業人**  
南町 大崎 修司さん  
史織さん

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 第939号JATA正会員  
株式会社 農協観光 熊本支店  
熊本中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 相 裕貴  
TEL 096-356-3131

航空券・JR券・ホテル等のご予約

国内旅行・海外旅行

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。

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

## ユニバーサル・スタジオ・ジャパン® 3日間への旅

第2班 天草地区・球磨地区・八代地区・芦北地区・上益城地区・宇城地区・熊本市地区・阿蘇地区・鹿本地区

- 出発日** 平成30年 4月3日(火)
- 募集人数** 120名様(最少催行人数:35名様)
- 旅行代金** お一人様 **31,500円**  
※芦北・球磨・天草地区発は2,000円追加となります。
- お申込金** **6,000円**(旅行代金に充当します)
- 申込締切日** 平成30年2月23日(金)
- ◆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

日次	スケジュール	食事
1	JA(貸切バス) - 最寄りのI.C. - 門司I.C. - 新門司港(フェリー) - 船中<泊>	朝食
2	神戸港(フェリー) - ユニバーサルスタジオ・ジャパン(1デイ・スタジオ・バス付) - 神戸港(フェリー) - 船中<泊>	朝食、昼食、夕食
3	新門司港(フェリー) - 門司I.C. - JA(貸切バス) - 最寄りのI.C. - JA(午後)	朝食、夕食

※この行程表は2017年10月1日現在の予定で、天候・交通事情・現地事情により変更になることもございますので予めご了承ください。  
※1日目の夕食は、お弁当をご持参ください。

### 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。



### 農機センターからのお知らせ

今年度も田植機の点検をしておりますので、点検をご希望の方は農機センターまでご連絡ください。

※随時受付中です

農機センター  
☎34-0163 FAX34-0183



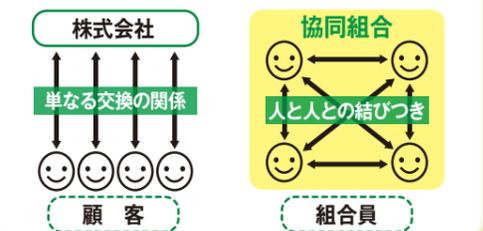
プリエールほんど おくやみ  
信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

### 後編

1月は大寒波の影響により、各地で記録的な大雪や厳しい寒さに見舞われました。2月も強い寒さが続いていますので、皆様お体を一番にお過ごしください。

2月と言えば節分ですが、我が家では、息子が保育園で作ってきた優しいお鬼の面を使って豆まきをしました。豆は開封せず袋に入ったままでしたが、2歳の息子は「豆まき」というより「豆投げ」で、勢いよく豆が飛んできました。投げるのが楽しいのか、人にぶつけるのが楽しいのか、ケラケラと笑いながら投げつけていました。来年は、本格的な怖い鬼の面を準備して反応を見てみたいと思います。(中浦友仁)

### 協同組合は人と人の結びつきの組織





▲アグリキッズの約束唱和



▲元気よく返事をするスクール生



▲体験発表をする藤川終佑さん



▲体験発表をする岩田アイリさん



▲選果場見学の様子



地域の活性化

特集

第10期JA本渡五和アグリキッズスクール修了式開催



▲挨拶を行う湯貴組合長

2月3日(土)、第10期アグリキッズスクールの修了式を開催し、スクール生56名が卒業しました。

修了式では、始めに湯貴秋男組合長が、「好きな物を、好きなだけ、好きなところで、好きな人と、当たり前で食べられる有り難さを今一度考えて、これからも食べ物を大切にしてください」と挨拶。その後、修了証書授与と皆勤賞26名及び特別賞(小学1年生から6年生までの6年間続けて参加したスクール



▲修了証書授与



▲皆勤賞表彰

生)の森陽向さんへの表彰を行いました。このほか、6年生の藤川終佑さんと4年生の岩田アイリさんが体験発表を行い、「食べる前は、ありがとうの気持ちを込めていただきます」を言いたい。食べた後も、ありがとうを言いたかったという気持ちを忘れず、「ごちそうさまでした」を言って命に感謝したい、「田植

えや稲刈り、餅つき体験をして農業の大切さを学ぶことができた」など、1年間の活動を振り返って感想を発表しました。

修了式後はみかん選果場を見学し、夏井販売主任から説明を受けながら、みかんが機械を通じて選別されていく仕組みを学びました。見学後は食事会を行い、スクール生が作った餅米を使用した赤飯や、管内で採れた野菜や果物などを味わい、最後の思い出作りを行いました。



▲特別賞表彰(森陽向さん)

いただきまーす!!



みんなでピース!!

おいしーい!!

地域の活性化

### 年金友の会本部主催日帰りバスツアー JA植木まつりに行ってきました



2月7日(水)、年金友の会本部主催のJA植木まつり日帰りバスツアーを開催し、会員192名が参加されました。今年は昨年 비해参加者が50名ほど多く、大型バス5台での移動となりました。当日は朝から強い冷え込みでしたが、日中は快晴に恵まれ、植木まつり会場は多くの来場者で賑わっていました。参加された方は、会話を楽しみ

ながら花や植木を鑑賞してまわり、約3時間の滞在でしたが、「楽しい企画でした。来年もまた参加したい」という声が多く聞かれました。年金友の会では、このほかウォーキング大会やグラウンドゴルフ大会などの各種イベントや、JAで年金をお受け取りの皆様には、年金日と誕生日に花苗や卵のプレゼントなども行っていますので、是非JAでの年金のお受け取りをお願いいたします。今回、寒い中ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。来年も多くの皆様のご参加をお待ちしております。



▲品定めをする参加者

地域の活性化

### 第2回家の光クラブ開催

1月23日(火)、本店会議室において第2回家の光クラブを開催し、会員8名が参加されました。

同クラブは、『家の光』定期購読者を対象に、記事の有効活用や情報交換を行う交流の場を目的として昨年12月に発足し、現在の会員は13名。この日、会員の方が友人を誘って参加され、新たに会員が1名増えました。活動の中では、中央地域域らし広報部の元村知恵子さん、北川かほりさんを講師に招き、家の光1月号を活用した相続講座や犬のストラップ作り、会員同士で子育てや健康に関する意見



▲家の光犬のストラップ

交換などを行いました。33年間購読されている会員も参加され、「家の光では絵葉書や園芸が楽しみ。同じ購読者の集まりができて嬉しい」と感想を話されていました。今後は、会員が『家の光』の記事の中からテーマを決めて工作や手芸、料理などを行い、家の光クラブの輪を広げていく予定です。



▲家の光ストラップ作りを行う会員

農業者の所得増大

### タカナ現地検討会 ・出荷会議開催

2月9日(金)、平成29年度産タカナの現地検討会・出荷会議が第八農園の圃場で行われ、部会員31名が参加されました。

会議では、生育状況をはじめ追肥などの今後の管理や出荷日程、出荷要領について確認を行い、吉本運指導員は今後の対策として、「気温の上昇が見られることから追肥を行い、収穫可能な圃場については、病虫害の発生やとう立ちをする前に大きい物から順に出荷を行ってくださ

農業生産の拡大

### 太秋柿の 育て方講習会開催

2月7日(水)、本店会議室において、組合員32名が参加され、太秋柿の育て方講習会を実施しました。

講習会では南果樹指導員より、植え付けとその後の管理法や剪定、接ぎ木の作業のポイントと注意点について説明を行いました。その後、剪定の細かい内容や肥料・除草剤の使用方法などの質疑応答が行われ、太秋柿の育て方への知識を深めました。



▲現地検討会・出荷会議の様子



▲育て方講習会の様子

### 営農組織だより

#### JA本渡五和営農組織連絡協議会 肥料・農薬講習会を開催

JA本渡五和営農組織連絡協議会は1月15日(月)、本店会議室において肥料・農薬講習会を開催し、各営農組織より15名が参加されました。

本協議会では、水田農業を中心とする営農組織の活動において、栽培技術の向上とコストの低減を目的として、

毎年、早期水稻栽培を控えたこの時期に講習会を行っています。今年度は、肥料の種類や農薬の特性及び水稻管理について知識を深め、水稻栽培に備えました。参加者からは、「気象条件も毎年違うため栽培が難しくなっている。基本に戻り改めて勉強することができた」と感想を話されていました。今後も、水田管理や野菜栽培を行うための講習会を行い、技術の向上に努めていきます。



# 営農情報

## 畜産

- 3月子牛品評会の開催  
3月9日(金) 10時 天草畜産農協
- 子牛セリ市 3月17日(土)

天草家畜市場子牛セリ成績表 (1月17日)  
(税込み)

	子牛	頭数	平均体重	平均日齢	平均価格
市天草家畜市場	雌	151	276	276	741,052
	去	180	305	271	837,726
	計	331	292	273	793,624
本渡	雌	22	269	273	763,855
	去	17	308	272	836,873
	計	39	286	272	795,683
五和	雌	41	277	273	753,498
	去	52	304	268	843,833
	計	93	292	270	804,008

### ● 飼養衛生管理基準の遵守について(隣国で口蹄疫が発生)

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。(汚れたら交換してください)
- ◇ 『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(タイヤ)の消毒を徹底する。
- ◇ 定期的に牛舎内は清掃・消毒を行う。(糞尿除去後消石灰散布)

- ◇ 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や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)

### ● 平成30年度家畜導入事業募集しています

平成30年度家畜導入事業の申込用紙を各支店へ用意していますので希望される方は記入、提出をお願いします(期日は2月28日まで)。

### ● 異常産注射申込書を配布しております

希望される方は所定の用紙に記入の上、最寄りのJA窓口へ提出してください。

- 実施予定日 1回目 30年4月 2回目 30年5月
- 分娩前後1ヶ月の牛は避けてください。
- 前年未接種及び繁殖育成牛については2回接種をお願いします。(最近異常産による死産があります。)

### ● 子牛の注射を行います

下記の日程で行います。ご確認ください。

- 本渡** 2月26日(月) 戸宇土・宮地岳・楠浦  
2月27日(火) 本渡北・本渡南  
亀場・下浦
- 五和** 2月21日(水) 五和 多頭飼育農家  
2月22日(木) 五和 五和西地区  
2月23日(金) 五和 五和東地区

**空胎防除**  
2月13日(火)



## 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、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】

- 芽が多い株は1～2本の芽に整理してください。

### 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…液肥500倍を葉面散布  
硫安10a当20kgを散布

**オクラ、シシトウ、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)

秋摘み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。

### 早期水稻

- 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)
- 種籾は播種1週間前に塩水選(うるちの場合水10ℓに塩2kg)を行い、その後種籾消毒を行います。
- 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。

## 理事会だより

平成30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。

- 実績報告** 平成29年度第3四半期事業実績について
- 第1号議案** 法人団体貸出条件変更について
- 第2号議案** 貸出条件変更について
- 第3号議案** FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の決定について

### 報告事項

1. 平成29年度第3四半期自主検査の報告について
2. JAの自己改革に関する組合員調査について
3. JA貯金「地産地消応援キャンペーン2017」中間実績について
4. 余裕金運用状況について
5. 有価証券評価損益管理報告について
6. 延滞債権報告について
7. 春の肥料・農薬特別販売について

# 所得税、市・県民税の申告が始まりました

申告日程 2月16日(金)～3月15日(木)

農業・営業・不動産などの収入がある人で所得税、市・県民税の申告が必要な人は、各申告会場で申告をしてください。最寄りの会場で都合が悪い場合は、どこの会場でも申告することができます。

●受付時間：午前の部【午前9時～正午まで】 午後の部【午後1時～同3時30分まで】  
※天草市民センターは午後4時まで

地区	月日	申告会場
本	2/19(月)	佐伊津地区コミュニティセンター
	2/23(金)	本町地区コミュニティセンター
	2/26(月)	楠浦地区コミュニティセンター
	2/27(火)	宮地岳地区コミュニティセンター
	2/28(水)	志柿地区コミュニティセンター
渡	3/2(金)	下浦地区コミュニティセンター
	3/6(火)～9(金) 12(月)～15(木)	天草市民センター 展示ホール

地区	月日	申告会場
五和	2/16(金)	鬼池地区コミュニティセンター
	2/20(火)・21(水)	五和漁村センター
	2/22(木)	地域交流センターおおくす
	3/5(月)	五和町コミュニティセンター

(お問い合わせ)  
◎市・県民税の申告について  
…天草市役所課税課 ☎32-6050  
◎所得税の申告について  
…天草税務署 ☎22-2510(※自動音声案内)

※農畜産物の単価などのお問い合わせはJA本渡五和企画生活課 渡邊まで ☎23-2231

## 〈天草税務署が開設する申告相談会場〉

- と き：2月16日(金)～3月15日(木)  
※土・日曜日を除く
- 申告相談…午前9時～午後4時
- 申告書受付…午前8時30分～午後5時
- ところ：天草税務署1階(古川町)

## 〈税理士会による確定申告無料相談会場〉

- と き：2月16日(金)～3月7日(水)  
※土・日曜日を除く
- 午前9時～午後4時  
※正午～午後1時までは除く
- ところ：天草税務署1階(古川町)

【上記の問い合わせ先】天草税務署(☎22-2510) ※自動音声案内  
確定申告に関するご相談は、「0」番を選択してください。「確定申告電話相談センター」におつなぎします。(1月4日(木)～3月15日(木)まで)

国税だより  
申告無料相談会開設  
天草税務署及び税理士会により左記にて申告相談会が開設されます。活用ください。

## 人事異動 (平成30年2月1日付)

氏名	新		旧	
	役	職	役	職
村吉小百合	本渡北支店	貯金兼出納係	本渡南支店	貯金兼出納係
松元喜美子	五和西支店	経済係(嘱託)	営農経済部	農機車輛センター(嘱託)
荒木 純子	営農経済部	農機車輛センター(嘱託)	五和西支店	経済係(嘱託)

## JAバンクからのお知らせ

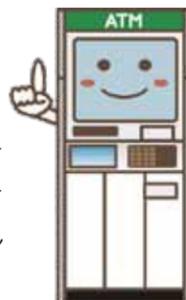
### ATMサービス等の休止のご案内

#### ATMサービス等の休止日

2018年 3 / 24(土)
2018年 5 / 4(金)(祝)
2018年 7 / 14(土)・15日(日)
2018年 10 / 6(土)～8日(月)(祝)

#### ◆現金のお引き出しはお早めに!

休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。



いつでもどこでも、みんなのJA

# 知って納得JA

—協同組合の力—

## Q JAは何をしている協同組合なの?

A 農業を中心に、地域住民のくらしをより良くするための事業を行っています。

JAは「農業協同組合」なので、地域農業を発展させ、組合員のくらしを守り高めることが最も重要な目的です。農業の生産力を高め、農業所得を向上させるため、営農技術の指導の他、安全で品質の良い肥料や農薬、農機具などを適正な価格で提供するなど、農家を総合的に支えています。

JAでは「農業」を農地、食べ物、地域のくらしや環境なども含めて広い意味で捉えます。学校給食への農産物の提供や農業体験などを通じて地産地消を促し、農業と食・くらしをつなげています。信用・共済事業の他、高齢者福祉事業なども行い、地域にくらす人々の生活をより良いものにするこで、地域の活性化に貢献しています。

(監修=広島大学 助教 小林元)

## JAが行っている主な事業

<b>指導事業</b>	農家にアドバイスをする仕事です。職員が農家のもとに出向き、おいしく安全な農産物の作り方や家畜の育て方、農業の経営などについて相談のっています。
<b>販売事業</b>	農産物などを販売する仕事です。農家から集めた農産物を共同で市場に出したり、直売所で販売したりしています。農産物を適正な値段で販売することは、農家の経営を支えるためにも大切なことです。
<b>購買事業</b>	質の良い物をまとめて買って分ける仕事です。共同購入のしくみで、安全で品質の良い肥料や農薬、家畜の餌、農業機械、くらしに必要な物を計画的にまとめて買うことで、組合員は安定的に購入することができます。
<b>信用事業</b>	組合員からお金を預かり(貯金)、それぞれの組合員が必要ときに、借りることができる(貸付)ようにするなどの仕事です。集まったお金は組合員の農業やくらしのために役立てられ、地域の金融機関として大切な役割を果たしています。
<b>共済事業</b>	組合員やその家族、地域の人々が安心してくらすための仕事です。組合員はあらかじめ一定の「共済掛金」を拠出して共同の財産を準備し、火事や病気、自動車事故などが生じた場合に「共済金」を支払います。

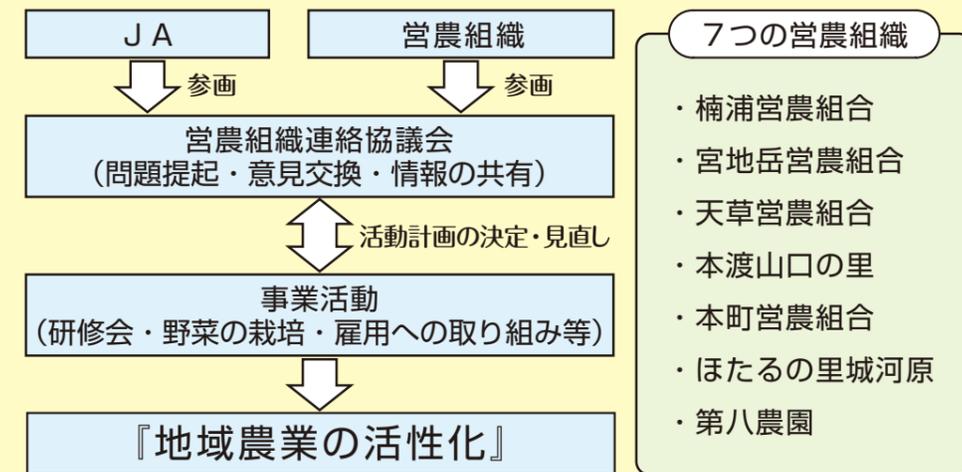
耕そう、大地と地域のみらい。

## JA本渡五和の自己改革に向けた取り組み その⑤

### JA本渡五和営農組織連絡協議会の設立

JA本渡五和は平成28年9月に、管内の7つの営農組織で構成する営農組織連絡協議会を設立しました。

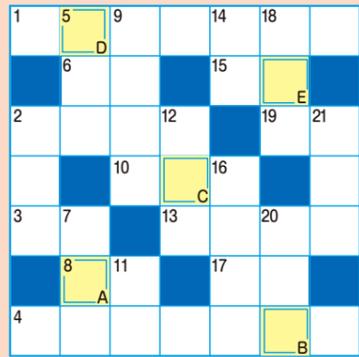
本協議会は、地域農業の担い手として共通する問題や課題、独自の取り組み等の情報を共有し、相互に連携して諸問題の解決や生産技術の導入促進を図り、地域農業の活性化を目的として発足。オペレータの技術向上へ向けた農業機械研修会や新規作物の試験栽培、季節野菜の現地検討会等において営農組織間の意見交換を行うなど、連携強化と管内生産基盤体制の構築へ向けた取り組みを行っています。今後は、今年4月に手野地区において農事組合法人「芹生の郷ての」が設立する予定となっており、本協議会への入会を目指します。





# 頭の体操 =クロスワード=

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

### タテのカギ

- 2 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- 5 15日間ある大相撲なら8日目
- 7 ケーキを焼く前にオープンをした
- 9 大学 ーに向けて受験勉強しています
- 11 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- 12 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- 14 国民の三大 ーは教育・労働・納税です
- 16 食材をいぶして作ります
- 18 石原裕次郎のヒット曲「ーよ今夜も有難う」
- 20 豚カツの衣の一番外側
- 21 永世中立国として有名。首都はベルン

### ヨコのカギ

- 1 お内裏さま、五人ばやしといえば
- 2 胸ひれを広げて滑空します
- 3 ー学生、修道ー
- 4 ラディッシュとも呼ばれています
- 6 水を多めに入れて炊いた米
- 8 ドライバーで締め付けます
- 10 とっくりを持っておーした
- 13 円を描くときに使う文房具
- 15 大、小、裸から連想される穀物
- 17 定規を使うとききれいに引けます
- 19 クルミやドングリが似合う小動物

- 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

J A 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、左記の要領で応募ください。

応募締切：平成30年3月5日

発表：平成30年3月号誌上(当日消印有効)



米こうじ300g  
わかめスープ10袋入  
を5名様にプレゼント!

### 応募方法

前回の答え フキノトウ

1月号当選者 下浦町 Kさん 亀場町亀川 Iさん 本渡町本渡 Tさん 五和町二江 Nさん 五和町御領 Hさん

### 今月の顔

南町 大崎 修司さん(36歳)  
史織さん(33歳)



就農して4年目になります。私達と子供3人の5人家族で、夫婦でスナップエンドウ25aとオクラ10aを経営しています。

「JAの方々の支援を受けながら、栽培技術の向上に努めます。若い力で、天草の農業を盛り上げていけるように頑張ります。」



読者の声

● 寒い時はお風呂が一番ですネ。ヒートショック予防のポイントは参考になりました。温泉センターの割引券、ありがとうございます。機会を作ってください。

● 営農情報は我が家で役に立っています。今年も一等米が出る様に頑張ります。(下浦町Kさん)

● 営農組織だよりでこっぱ餅の出荷を知られた事を知り、大変嬉しいです。遠方にいる

● 娘や孫も好きなので、ふるさとの味を送りたいと思います。(楠浦町Mさん)

● 白菜、大根、キャベツ等、野菜の値が高いのが主婦として頭が痛いです！(小松原町Fさん)

● もうすぐ、もう一人孫が増えます。予定日はもう過ぎていきます。早く出しておいで！元氣な子が生まれて来ますように！(五和町A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。

# ひろば!



## 健康のはなし

今月のテーマ「肺炎について」

### 肺炎とは

細菌やウイルスなどの病気を起こす微生物(病原微生物)が肺に入り感染し、肺が炎症を起こしている状態です。肺炎は、がん、心臓病に続いて、日本人死亡原因の第3位になっている病気です。

### 症状

・38℃以上の高熱 ・咳(激しい)、痰 ・息が苦しい(呼吸困難) ・胸が痛む(胸痛) ・痰の色が黄色や緑にかわる  
※病原体の種類、基礎疾患、年齢によっては、上記症状に乏しい場合もあります。

### 肺炎の予防

肺炎の原因として最も多い肺炎球菌感染症を予防し、重症化を防ぐため肺炎球菌ワクチンの接種が推奨されています。特に65歳以上の高齢者の方や、慢性の病気を持っている方は、かかりつけ医師に相談してください。

### 体調管理に気をつけましょう。

不規則な生活やストレス、疲労は免疫力を低下させます。規則正しい生活を送り、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。NIH(米国立衛生研究所)の報告によると、衛生的な環境、禁煙、適度な運動には肺炎予防効果が明らかに認められています。

### 風邪やインフルエンザに注意しましょう。

肺炎の多くは、風邪やインフルエンザにかかったあとに起こります。うがい、手洗い、マスクなどの予防をしっかり行いましょう。

肺炎は早期発見・早期治療が重要です。上記のような肺炎の症状が続くときは、早めに病院を受診しましょう。



## エコープマーク商品の紹介

エコープ 米こうじ  
300g 390円(税込)

エコープ米こうじを使って  
塩麴作り!

### 材料

米こうじ …… 1袋(300g)  
塩 …………… 80g 水(湯ざまし)…450ml

### 作り方

①ボウルに米こうじと塩を入れてよく混ぜます。

- ②水を注ぎ、ゴムベラなどでよく混ぜて塩を溶かします。
- ③混ぜ合わせた塩麴を清潔な保存容器に移します。水と塩麴が分離するため、1日1回程、清潔なスプーンで混ぜます。
- ④ゆるめにフタをして1~2週間常温で寝かせます。
- ⑤見た目がお粥のような状態になったら完成です。フタをして保存します。

※できあがった後も塩麴の発酵は進みます。必ず冷蔵庫で保存してください。約半年ほど日持ちしますが、風味は変化します。なるべく早めにお召し上がりいただくことをお勧めします。

## おかげ様で30周年

期間 平成30年3月1日(日)~3月31日(日)  
定休日 3月19日(月)

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ょう。

日頃のご愛顧に感謝してのキャンペーン!

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!  
小人用1冊(10枚綴り)も  
通常価格1,500円を **1,000円**にて販売!  
※回数券の有効期限は発行日より1年間

特典2 先着50名様に  
**フェイスタオルプレゼント**

本渡温泉センター 天草市瀬戸町1-1  
☎0969(24)2181