

あさつゆ

No.360

10

令和4年10月号

特集

JA本渡五和 年金友の会 第26回JA杯親善グラウンドゴルフ大会開催



タカナの種蒔き
(芹生の郷での・五和中学校)

発行 JA本渡五和 編集 総務部総務課 発行日 令和4年10月15日
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

JA健康寿命100歳プロジェクト!!

第7回 ウォーキング大会in本渡五和

本町の名所旧跡を巡り、森林浴をしながら楽しく歩こう!!

※天草島内にお住いの方に限らせていただきます。

日程 12月3日[土]
令和4年
〈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
6.7km

スタート・ゴール・開会式会場

本町地区コミュニティセンター

旧 本町公民館 (天草市本町本832)

時間 受付 8:20~8:50 (開会式9:00)
スタート 9:30~ (6.7*km)

参加対象者 健康で、ワクチン接種を済ませた方

各支店に備え付けの申込書・承諾書に必要事項を記入し、お申し込み下さい。

参加費 大人:1,000円 中学生以下:500円

《申込み時に各支店窓口にて徴収します》

※お申し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、参加賞を配布します。

※完歩後のお楽しみ抽選会は行いません。

※新米おにぎり&豚汁の軽食はありません。

申込期間 令和4年11月7日[月]~11月18日[金]

※申込みが定員100名になり次第、受付を終了致します。

新型コロナウイルス感染防止対策

- ・密閉空間、密集場所、密接場面を避けます。
- ・手指消毒の徹底、こまめな手洗いを行います。
- ・マスクの着用を徹底します。
- ・適宜検温、体調の確認を行います。
- ・熊本県リスクレベル及び天草島内の感染状況に応じて中止となる場合があります。



【土人形】



【迦葉寺】



【鈴木神社】



【日本町支所から見える風力発電】



【肥後三十三観音霊場十一番札所 東向寺】

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

※ 申込期間までにワクチン接種を済ませた方は参加できます。

主催 JA本渡五和 年金友の会 後援 JA熊本厚生連

編集 後記

10月に入り、日中も過ごしやすくなりました。普通期水稲の収穫の真っ最中と思えますが、早期水稲よりも掛け干しをされている田んぼが多く、より一層「実りの秋」を感じます。

小中学校や保育園でも収穫体験や農業体験が行われていますが、10月は「国産産月間」ということで、JAグループでは色々な情報発信をしています。「国産産」とは「国民が必要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。地元の農畜産物を選んで買いたい物をするといった、ほんの少しの行動変化が日本の「食の未来」を考えることとなります。ご家庭でも、子ども達の体験を通して、ぜひ「食」について話し合ってみてはいかがでしょうか。

また、スポーツの秋ということで、今月号は3年ぶりに開催されたグラウンドゴルフ大会と小学生ソフトボール大会を掲載しました。秋と言えば「食欲」という私ですが、年金友の会の皆様を見習って、健康のために少しでも体を動かしたいと思

(M・M)

JA本渡五和 年金友の会 第26回 JA杯親善グラウンドゴルフ大会開催

特集



JA本渡五和年金友の会は9月21日、本渡運動公園で第26回JA杯親善グラウンドゴルフ大会を開催し、会員200人が出場されました。

山下司会長は開会式で「台風一過、素晴らしい秋晴れのもと開催できました。会員の親善と融和を深めてください」と挨拶を述べられ、一斉に競技がスタートしました。地区ごとにチーム最高6人、計36チームに分かれ、16ホールのトーナ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5人参加する中、最高齢は101歳の柳田留義さん。元気の秘訣を尋ねると「こういふ大会に参加するのが楽しみ。年齢は一番上だが気が

持ちは一番若い」と笑顔で話されました。

競技の結果、個人では亀場地区の江崎啓造さんが第1位に輝き、第2位には下浦地区の橋口昭人さん、第3位には本渡南地区の河原密さんが上位入賞を果たされました。団体では亀場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。(敬称略)

■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	江崎 啓造	亀場(A)	1	40
第2位	橋口 昭人	下浦(A)	—	40
第3位	河原 密	本渡南(すいか)	—	41
第4位	松崎 茂	手野(B)	2	42
第5位	村田 昭則	亀場(A)	—	42
第6位	松下 正明	本町(B)	—	42
第7位	藤原 健一	志柿(A)	1	43
第8位	原田 尚武	本渡南(たけのこ)	—	43
第9位	寺下富次郎	本渡北(A)	—	43
第10位	永見 邦雄	本渡北(B)	—	44

※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。

■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	亀場(A)	279
第2位	本渡南(たけのこ)	291
第3位	本町(B)	292

個人優勝の江崎啓造さん(亀場地区)



はつらつとプレーする最高齢101歳の柳田留義さん(本渡南地区)



地域の活性化

第4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4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。



表彰式で梅川組合長から優勝旗、楯、メダルを授与される優勝チーム



力投するピッチャー



今大会では13本のホームランが生まれた



ホーム上でのクロスプレー

今年は、天草市内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、昨年優勝の有明SCと本渡東ソフトボールクラブが対戦。13-0で有明SCが見事連

覇を飾り、同チームの坂元弘斉さんが最優秀選手に選ばれました。

また、表彰式では梅川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。

コロナ禍での大会開催にあたり、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。

優勝…有明SC

準優勝…本渡東ソフトボールクラブ

3位…亀川小子ども会ソフトボールクラブ

敢闘賞…新和ソフトボールクラブ

敢闘賞…本渡北ソフトボールクラブ



山下和弘さんは9月29日と30日の2日間、五和中学校の職場体験で2年生4人を受け入れました。29日の午前中は五和町城河原のJA育苗ハウスで、山下さんが役員を務める営農組合「芹生の郷での」の組合員

地域の活性化

中学生が農業を学ぶ

山下和弘さん（五和町手野）

と一一緒に、1ヘクタール分のタカナの種時きをしました。生徒達は組合員の指導を受けながら、128穴のセルトレイ（育苗パネル）に土を入れ、一粒ずつ丁寧に種を時きました。自宅でも家族の農作業の手伝いをするという生徒達は「楽しい」と積極的に作業に取り組みました。午後は山下さんの牛舎で餌をやったり、仔牛にミルクを与える作業をしました。山下さんと営農組合の坂上眞守組合長は、口を揃えて「生徒と一緒に作業できて励みになった。体験を通して、将来の選択肢として農業を視野に入れてほしいです」と話されました。



マルチ貼りを見学する児童



種時きをする児童

地域の活性化

小学生にレタスの種時き・定植体験

レタス部長の小田豊さん（五和町御領）

JA本渡五和のレタス部長を務める小田豊さんが9月15日に、五和小学校の校内で3年生40人にレタスの種時き体験を実施しました。小田さんは、食農教育の一環として同小学校の児童を対象に、レタスの種時き・定植・収穫の体験学習を毎年実施され、今年で9年目となります。体験学習では、初めに小田さんからレタスの産地や品種、種の時き方について説明が行われた後、児童はグループに分かれて200穴のセルトレイ（育苗パネル）に一粒一粒種を時き、栽培方法と作業の大変さを学びました。手時き後、小田さんが取り出したのは播種機。200穴に一瞬で種が入る様子を見た児童は、「すごい」「どうなっているの」と驚きの表情と興味を

持った様子で作業に見入っていました。また、10月3日には学級園で施肥から耕うん、畝立てとマルチ貼りまでの一連の作業を見学し、畝やマルチを貼る理由なども学習。7日には学級園と学校近くの小田さんのレタス畑に2500本ほどの苗を植え付けました。小雨が降る中、児童たちは靴が泥だらけになりながら、笑顔で苗を植えていました。「まだしたい」「楽しかった」などと話していました。今後は、12月に収穫体験とラッピング見学が行われる予定です。



天草営農組合 小学生に稲刈り・掛け干しの体験学習



天草営農組合は10月6日、本渡東小学校の5年生の児童37人に稲刈りと掛け干しの体験学習を行いました。

今回刈り取った稲は、6月に田植え体験で植えたうるち米で、児童は鎌で刈り取った稲を束ね、掛け干しするまでの作業を体験しました。大塚基生組合長が稲の生育過程について説明した後、営農組合員と担任の先生の指導で、みんな

営農組織だより

なで協力し合って作業を行い、農業の収穫の喜びと大変さを学びました。

田んぼの周りに立てた案山子は、現在の6年生が昨年製作した骨組みを基に児童が手作りしました。

参加した児童は「稲刈りは初めてだったけど、楽しかった」「稲を束ねるのが難しかった」などと笑顔で話しました。

今回収穫した米は、一人暮らしのお年寄りへの配布や小学校での調理実習などに使用される予定です。



泥だらけで苗を植える児童



小田さんから苗を受け取る児童

畜産

- セリ子牛品評会 11月10日(休)
- 子牛・成牛セリ市 11月17日(休)

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、敷料のオガクズや粉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常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。

営農情報

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

- 混用
- ファンタジスタ顆粒水和剤…2,000～3,000倍 (収穫3日前,3回)
 - キノドーフロアブル…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

- 混用
- ナレート水和剤…1,000倍 (収穫21日前,2回)
 - ランマンフロアブル…2,000倍 (収穫3日前,3回)
 - プロフレア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

- 混用
- ヨネポン水和剤…500倍 (収穫14日前,4回)
 - 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1,500倍 (収穫前日,3回)
アオムシ・コナガ、マメハモグリバエ
……アファーム乳剤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
……アファーム乳剤 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。



もどぐされ サツマイモ基腐病のまん延防止にご協力ください!

- サツマイモの茎の黒変や塊根(いも)の腐敗を引き起こし、最終的には株が枯死する「サツマイモ基腐病」が、令和2年10月に県内で初めて確認されました。
- 「サツマイモ基腐病」は、沖縄県、宮崎県、鹿児島県で被害が拡大しており、サツマイモ生産上位5県を含む多くの都道府県で発生が確認されています。
- この病気は、感染した種いもや苗、残さ、水等により伝染します。消毒や残さの除去、排水対策等を徹底し、まん延の防止にご協力をお願いします。

病気の特徴

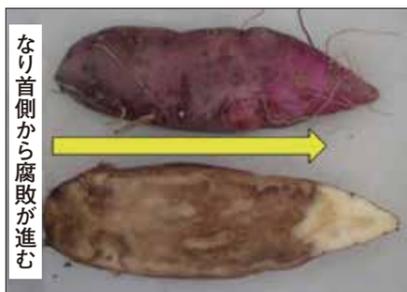
- 糸状菌(カビ)により引き起こされ、発病した苗、塊根(いも)や、土壌中のサツマイモの残さ(葉や茎の残骸)、畑の中に溜まった水などで伝染します。
- 発生の初期は、地際部の茎および茎に近い塊根部分が黒色～暗褐色に腐敗します。被害が進むと、茎の上部および塊根全体に腐敗が広がり、最終的に株が枯死します。



地際部の茎の変色



茎及び葉の変色



塊根(いも)の腐敗

※農研機構生研支援センターイノベーション創出強化研究推進事業(01020C)令和元年度版マニュアル「サツマイモ基腐病の発生生態と防除対策」より



多発生したほ場 ※県外での発生状況

農業鳥獣被害対策の補助があります

JAグループ熊本は、有害鳥獣による農作物被害の軽減を図り、農家の所得向上や地域の活性化のため、行政等と連携して鳥獣被害対策に取り組む地域農家や団体を支援します。

【補助の内容】

電気柵やワイヤーメッシュなどを購入後、天

草市の補助金を差し引いた金額(税抜き)の2分の1を補助します。

【提出していただく書類】

- 見積書・納品書・領収書・天草市補助金決定通知書のそれぞれの写し
- 写真(全景と本体部分)

【提出日】

第2回受付 令和4年11月30日(休)まで

【提出先】

本渡五和農協 本店営農課 担当 吉本

令和4年度 出荷契約米(普通期)の概算金について

1袋(30kg)/円			
(玄米)	1等	2等	3等
ヒノヒカリ	5,850	5,634	5,121

※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3年度の追加金は、143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。

林修先生と学ぶ みんなの食料安全保障

世界情勢の激変で、日本の「食」のリスクが拡大しています。

日本の食料自給率は、わずか38%※。食料の約6割を、輸入に頼っているのです。そして今、日本の「食」は、ウクライナ情勢という新たなリスクに直面し、世界の食料価格の高騰に、さらに拍車がかかっています。「食料は、安く、いくらでも輸入できる」。そんな時代は、もう過去のものになったと言っても、過言ではないでしょう。
※2021年・カロリーベース



日本の「食」と「農」を支え、未来につなぐ「国消国産」。

では、いざという時に食料が不足しないためにはどうすればよいのでしょうか。その答えを、JAグループは「国消国産」として提唱しています。「国消国産」とは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけ、その「国」で生「産」する、ということです。

生産資材の高騰が続き、日本の農業は苦境に立たされています。

世界情勢の変化は今、農業の現場に、大きな問題をもたらしています。肥料、家畜の餌、燃料などの資材価格の高騰が、経営を直撃しているのです。このままでは農業を続けることが難しいという、生産者の皆さんの深刻な声も聞こえてきます。

適正な価格で「国消国産」を進める。それが「みんなの食料安全保障」。

生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐために、私たちもまた意識を変えていくことが求められています。できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、私たちにできる「国消国産」の実践であり、日本の生産者を応援することにつながります。それが私たち「みんなにできる食料安全保障」と言えるでしょう。

「JAタウン」で旬の農畜産物を **今だけ送料無料**で。
<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>
 期間 2022年10月13日から11月末日まで
※既定額に達した場合、早く終了することがあります。



知のタイガーの JA虎の巻

第29回 JA全国大会決議 JAグループの実践

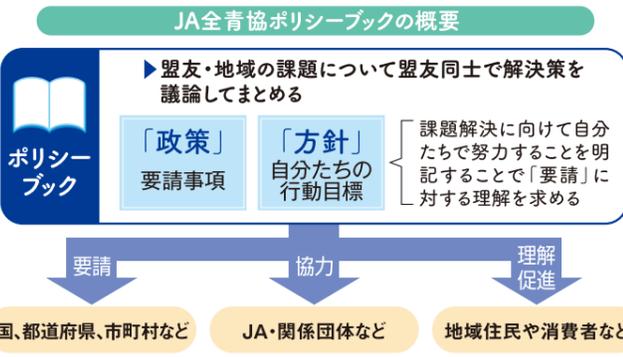
【今回のテーマ】

持続可能な地域づくりには、次世代を担う若者や新規就農者が農業現場やJA運営で活躍することが欠かせないよね。JAグループでは、どんな取り組みをすすめているの？

JAは、男女を問わず若手農業者等に対し、積極的な青年組織加入の促進や、青年組織盟友の正組合員化をすすめることとあわせて、JA運営への参加・参画の機会増大に取り組んでいます。

県域は、青年組織の活動が活性化するよう、JA事務局への支援や、若手農業者がJA運営に参画するきっかけづくりなどをすすめています。

また、JA・県域は連携して、青年組織の「ポリシーブック」(政策提言集・行動目標)の作成支援や、若手農業者の声を国政等へ届けるための支援などに取り組んでいます。



農政活動・広報活動双方に活用

資料：JA全青協ポリシーブック2021より引用



人事異動

(令和4年10月1日付)

氏名	新	旧
谷端 伸一	参事兼総務部長	総務部 総務部長
田口 真吾	総務部 審議役 県域構想・機構再編担当	総務部 審議役
若杉 誠	総務部 総務課長	金融共済部 金融課長
谷川 賢司	金融共済部 金融課長	金融共済部 金融課長補佐
大平 政信	営農経済部 経済課長兼農機車輛センター長	営農経済部 経済課長
〔嘱託職員〕		
福田 淳治	営農経済部 経済課 農機車輛センター副所長	営農経済部 経済課 農機車輛センター所長

就任のあいさつ



新参事 谷端 伸一

今回、10月1日付の異動により参事を拝命いたしました谷端です。現在、農業・JA事業を取り巻く環境は、新型コロナウイルスの影響により、サービス消費をはじめとする個人消費等社会経済の停滞が続く中、原油高や資材価格高騰、農畜産物の価格低迷等依然として厳しい状況にあります。そうした中、持続可能なJA基盤の確立を目的

とした、令和6年4月に発足をを目指す「熊本県域JA」につきましては、現在それぞれの部門ごとに協議されており、当JAにおいても組織再編等を進めております。

また、当JAでは現在不祥事再発防止にむけて、防止策の徹底、風通しの良い職場づくりを目指しております。

重大な職責をいただいたことに対し力不足ではありますが、皆様のお知恵を拝借しながら、与えられた責務を全うすべく意を強くする次第です。

組合員皆様のご指導とご鞭撻を今後とも宜しくお願いいたします。

理事会だより

- 令和4年9月29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4年度8月末事業実績報告について
- 第1号議案 育児休業規程の改正について
- 第2号議案 県税差押に伴う出資金の減口について

- 第3号議案 参事の選任について
- 【報告事項】
1. 自主検査(8月)結果報告について
 2. 農産物品評会開催について
 3. 令和4年度早期水稻玄米検査結果について
 4. 令和4年度普通期水稻玄米仮渡単価について
 5. 総代選挙について
 6. 不祥事再発防止策について
 7. コンプライアンス関係報告について

お知らせ掲示板

実施中 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、企画生活課時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28日(金) ■時 間：午後1時30分～
- 集合場所：本渡北集荷所
- 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

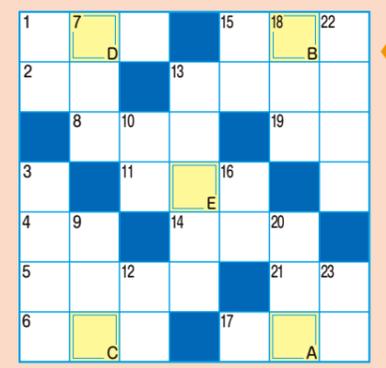
◎新規の方も歓迎します。ご近所で竹山・竹林をお持ちの方への呼びかけもお願いいたします。
 ※青果・加工用の出荷も予定しております。
 ※現地での講習会はいりません。



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?



答え A B C D E

タテのカギ

- 1 忘れないように取ります
- 3 とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- 7 マチュピチュは— 帝国の遺跡です
- 9 「もしもし」と出ます
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 12 壱が一、弍が二なら、陸は
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 15 恋よりも深いものなのかも
- 16 桃太郎の家来の一員
- 18 モミジとも呼ばれることもあります
- 20 不公平ではありません
- 22 今年収穫した米のこと
- 23 トラクターを教えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- 1 11月3日は文化の日。— 天皇の誕生日でもあります
- 2 浅草寺の表参道入り口に立つ雷— カップルが組むことも
- 4 4 カップルが組むことも
- 5 11月23日は— 感謝の日。国民の祝日です
- 6 不審に思う気持ち。— の念を抱く
- 8 牛や馬に与える餌のこと
- 11 眼科で視力— を受けた
- 13 マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- 14 クラブを持ってコースを回ります
- 15 兵庫県の— 市は子午線のまちとして知られています
- 17 イースター島にある巨大な石像
- 19 根拠のないうわさ話
- 21 木々が空中に伸びるもの

JA本渡五和 FAX番号
FAX 0969-23-6298



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

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

応募方法
必要事項をご記入のうえ、左記のいずれかの方法で応募ください。
① 官製ハガキ ② FAX ③ JA本渡五和ホームページ
応募締切：令和4年11月7日 (当日消印有効)
発表：令和4年11月号誌上
※ お寄せいただいたご意見や感想、イラストなどはインシヤルでご紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

※ 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 ドングリ

9月号当選者 楠浦町 E.Oさん/五和町城河原 S.Mさん/五和町城河原 N.Sさん
五和町手野 M.Tさん/五和町鬼池 A.Iさん

今月の一枚



9月22日、ドコモショップ本渡店に講師を依頼しての女性部のスマホ教室が開催されました。スマホで地図を使いこなす方法(グーグルマップ)と、スマホを使って災害時の情報収集と安否確認をおこなう方法を学びました。グーグルマップで目的の観光地を検索し、周辺の飲食店を見つけるなど「旅行した気分になれる」と好評でした。

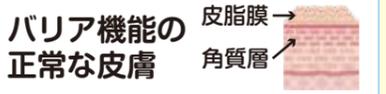
読者の声
みんなの心のそと
● 台風14号、稲作・果物などの影響はどうだったのかな? 愛情かけて出荷を楽しみにされている生産者の皆さん、身体に気をつけて頑張ってください。(本渡町広瀬 Tさん)
● 鳥獣情報は分かりやすく掲載されていて、恐るべしイノシシ! と思いました。被害にあわないよう出来ることからやっています。(楠浦町 Oさん)
● 「健康のはなし」を見て、25年位前から続けているラジオ体操と週二回のグラウンドゴルフ、一日おきのいきいき1 (五和町二江 Nさん)
● 「あさつゆ」では皆さんのお便りをお待ちしています。「ご意見、ご感想をお寄せください。いただいたご意見、ご感想は今後の誌面の内容充実のために活用させていただきます。」
● 海外で生活している大阪の姪が久々に帰国。早速ミカンを送ると「こんなに美味しいミカンを食べたのは何年振りやろう?」と絶賛のラインが届きました。生産者の皆様ありがとうございました。(本町下河内 Sさん)
● 朝晩は涼しくなってきましたね。私は秋と言ったらやっぱり食欲です。でも最近健康も気になってきました。「健康のはなし」とても参考になりました。(五和町鬼池 Iさん)
● 00歳体操を続ける気を強くしました。



健康のはなし

今日のテーマ「肌のトラブル~季節の変わり目は肌の曲り角~」

長いマスク生活や、季節の変わり目などでお肌のトラブルを抱えてはいませんか? 生活習慣や食事内容でお肌のトラブルを防ぎましょう。



お肌のトラブルを起こす要因とは? ~チェックリストで確認してみましょう~

- 長時間マスクを身につける
- 肌に合わない化粧品等を使用する
- 保湿をほとんどしない
- 不規則な生活習慣や偏食が多い
- 熱いお風呂に入ったり、ゴシゴシと身体を洗う

マスクによる肌荒れ
マスク生活の「蒸れ」と「摩擦刺激」により皮脂膜や角質層が傷つくことで肌荒れが起こりやすくなります

お肌のためにできることを実践しましょう

上記チェックリストにチェックがついた方も、そうでない方も日頃のお手入れを振り返りましょう

保湿はしっかり

朝と夜に泡で優しく洗顔し 化粧水や乳液で肌のバリア 機能を守りましょう

生活リズムを整える

早寝・早起きを心がけ、朝は決まった時間に起きて 朝食を食べましょう

肌に良い栄養を摂る

肌をつくるたんぱく質や肌や粘膜を守るビタミン C、βカロテンを摂りましょう

スキンケアを実施しても改善しない場合や、症状が悪化する場合は専門医へ

エコープマーク商品の紹介

- 熊本県産 米粉ミックス 600g
- エコープ ごめ油 750g
- を5名様にプレゼント!



材料 米米炊飯カステラ
米粉ミックス...100g こめ油...70cc
牛乳...70cc きび砂糖...80g
卵(L玉)4個(M玉なら5個)※卵黄と卵白に分ける

作り方
①米粉ミックスにごめ油を加え、よく混ぜ合わせる。そこへ牛乳、卵黄を加え混ぜ合わせ、トロツと滑らかになるようによく混ぜる。

- ②卵白を泡立てる。白っぽく泡立ってきたら、砂糖を加えながら、角が立つまでしっかりと泡立ててください。
 - ③②の泡立てた卵白へ①の卵黄液を加え、サクリ切るように混ぜ合わせる。
 - ④炊飯器に油を塗り、③を流し入れる。
 - ⑤炊飯器へセットして、炊飯する。(ケーキコースのある炊飯器はケーキコースで炊く) 40分~60分で焼きあがります。生焼けだった場合、再度炊飯してください。
- ※焼きあがったら、すぐに取り出してください。炊飯器に入れたままだと少しぼんでしまいます。※オーブンで焼く場合は天板に水をはり 160℃で60分蒸し焼きにします。
- 焼きたても、冷めても、冷やしても、美味しく色んな味わいが楽しめます。
 - 粉砂糖をふりかけたり、生クリームを添えると豪華になります。

