

あさつゆ

JA本渡五和だより

No.293

3

平成29年3月18日号

特集

女性大学29期生61名が卒業

女性大学修了式

次代へつなぐ農業人

楠浦町 須賀原 康倫さん

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
熊本市中央区南千反畑町2-3 総合旅行業取扱管理者 嘉野浦 弘
TEL 096-356-3131

【お問い合わせ先】

天草旅行センター（取次店） ☎0969-23-2262

航空券・JR券・ホテル等のご予約

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。

国内旅行・海外旅行

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。

サグラダ・ファミリア (聖家族教会)

世界的建築家アントニ・ガウディがその生涯をかけて作り続けた教会で、130年以上も建設工事が続いています。バルセロナのシンボリック存在です。

旅の5大ポイント

- 1 平成29年4月28日から就航するバルセロナ線を利用して、バルセロナ～マドリッドを効率よく見学します。
- 2 バルセロナでは「サグラダ・ファミリア (聖家族教会)」や「ピカソ美術館」を見学。
- 3 スペインの古都：トレドを観光。(サント・トメ教会、トレド大聖堂)
- 4 マドリッドでは世界三大絵画館と称される「プラダ美術館」を見学。ピカソの「ゲルニカ」やダリ、ミロなどの作品が展示されている「ソフィア王妃芸術センター」を見学。
- 5 毎日、ミネラルウォーターを1本ご用意します。

グエル公園

まるでおとぎ話に迷い込んだような建築の公園で、バルセロナの街が一変できます。1984年にはアントニ・ガウディ作品群として世界遺産に登録されました。

古都トレド

タホ川に包まれるようにして建つ古都トレド。16世紀の画家レオナルド・ダ・ヴィンチの絵画の中に残した風景そのままに、中世の街並みが色濃く残ります。

トレド大聖堂 (カテドラル)

270年もの歳月をかけて築かれた大聖堂で、スペインゴシック様式の最高傑作とも言われています。

大韓航空で行く バルセロナ×マドリッド 歴史と芸術を感じる旅6日間

●出発日／旅行代金 (大人おひとり様・2名様1室利用の場合)

平成29年 6月23日(金) **268,000円**
平成29年 7月1日(土)・7月7日(金) **278,000円**

■一人部屋追加代金／26,000円(4泊分) ■お申込金／30,000円(旅行代金に充当します。)

■募集人員・各出発日25名(最少乗員15名)

■お申込締切日・出発日の30日前※定員になり次第締め切ります。

■添乗員・福岡空港より同行致します。 ■ご利用航空会社・大韓航空(KE)

■利用予定ホテル・バルセロナ：セナテール・トリップ・アエロ・アエルト(空港) または同等クラス(Bグレード)
マドリッド：ホテルチャマルタン、アパ・マドリッド、H10トリベカ または同等クラス(Bグレード)

■食事条件・朝食4回、昼食4回、夕食3回(機内食は回数には含まれません)

■バスポート残存期間・スペイン出国時に3ヵ月以上有効なものが必要となります。

ビジネスクラスご利用の場合はお一人様260,000円追加となります。

4月1日(土)出発の場合：バルセロナ15:45発→マドリッド18:55発、バルセロナ22:10発→ソウル17:30発)となります。但し、航空機や船の発着時刻は変更されます。

ピカソ美術館

スペインが生んだアートの先駆者パブロ・ピカソ、幼少期から老年期までの約3800点もの作品が展示されています。

日次	都市名	交通機関	出発時刻	滞在時間	観光地	食事	宿泊
1	福岡	航空	KE785: 10:30	約10時間	福岡より空路ソウル(仁川)へ	機内食	バルセロナ
2	バルセロナ	バス	KE915: 19:05	約20分	午後、バルセロナへ	夕食	バルセロナ
3	バルセロナ	バス	KE915: 19:05	約20分	午後、バルセロナへ	夕食	バルセロナ
4	マドリッド	バス	KE915: 19:05	約20分	午後、バルセロナへ	夕食	マドリッド
5	マドリッド	バス	KE915: 19:05	約20分	午後、バルセロナへ	夕食	マドリッド
6	ソウル	航空	KE781: 18:05	約10時間	午後、ソウルへ	機内食	福岡

お知らせ

大変ご迷惑をおかけいたします。

グリーントップ・くるもんは、**決算棚卸のため 3月31日 お休みします。**

※4月からくるものの巡回ルートが一部変更となります。詳しくは別紙チラシにてご確認ください。

本渡温泉センター

天草市瀬戸町1-1 ☎0969-24-2181

休日のお知らせ

4月17日(月) 定休日

後編

3月はいよいよ春の訪れが感じられ、冬から解放されて暖かくなっている季節です。花が咲き始め、花の季節です。花の季節に効果的なものでレンコン・わさび・ふき・ヨーグルト、最近ではピワが注目されているみたいですが、私も予防対策をしっかりと行っていきたいと思っています。(M)

プリエールほんど

信頼と助け合いのJA葬祭 TEL 22-0983

おくやみ

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

特集

女性大学29期生61名が修了式



ながら親睦を深める『味の交換会』も行いました。
来期生募集の際には、是非
また多数のご参加をお待ちし
ております。



学長 久保組合長

2月14日(火)、女性大学29期生の卒業式を開催し、受講生61名が卒業を迎えられました。

年に5回の研修を開催し、片付け講座や防災体験、野菜づくり講習会やテーブルマナー研修、エコープマーク商品研修などを行いました。卒業時の最後の研修では、世界遺産推進室長の平田豊弘氏を講師に招き、「天草の歴史よもやま話」と題して『日本で最初にイチジクが栽培され

た』『天草四郎にまつわる話』『御領・石本家で見つかった最古のお菓子』など面白い話を披露していただき、受講生からは「もっと話を聞きたい」と大好評でした。

学長の久保組合長は「本大学で学んだことを実生活で活用し、充実した生活を過ごしてください」と挨拶。受講生からは「毎回バラエティに富んだ内容で、楽しく学び充実した時間を過ごせた」「天草歴史の講演を聞き、自分は天草のことをよく知らなかった、是非天草が世界遺産に認定されると良いなと思います」「来期はぜひ味噌作りに行きたい」「野菜の苗を育てて立派な物が収穫できた事が嬉し



世界遺産推進室長 平田豊弘氏による「天草の歴史よもやま話」

かった」との声が聞かれました。卒業式後は、受講生の皆さんが手作りして持ち寄った自慢の料理を披露し、会食し



皆勤賞授与



卒業証書の授与



▲持ち寄った料理の紹介



平成28年度
第29期生 J A本渡五和女性大学卒業式



平成28年度
第29期生 J A本渡五和女性大学卒業式



▲手作りの品々

J A本渡五和女性部

リーダー学習会開催



黒川部長

2月17日(金)、J A本渡五和女性部はリーダー学習会を開催し、部員74名が参加しました。

応が好ましいのか、また予防のポイントや介護する側の不安やストレスについて学習し、「介護は決して一人では抱え込まないで、もし周りに介護している方が居られたら、皆さんには認知症の方を支える杖になってほしい」と話されました。

主催者として、黒川部長より

「部員の皆さんがここで学んだことを実践し、周りの方にも広めていただけたら、この学習が有意義なものになります」と話し、久保組合長は「全女性部員の方に組合員になっていただき、農協運動に積極的に参画してください」と挨拶をされました。その後、J A熊本中央会の地域くらし広報部より荒木恵子氏を講師に迎え、『認知症サポーター養成講座』を受講しました。認知症を正しく理解し、家族や周りの人達はどういった対

学習会の様子



平成29年産 柑橘部会
生産対策会議開催

熊本県農業研究センター
果樹研究所 病虫化学
研究室室長の戸田世嗣氏

J A 本渡五和果樹協議会柑橘部会は、2月21日(火)に部会員と関係者らが出席し柑橘部会生産対策会議を開きました。

会議では、平成28年産柑橘販売経過と今後の計画について説明し、平成29年産柑橘生産・販売方



針(案)について協議しました。平成29年産は「信頼と儲かる果樹農家経営実現」に向け、①環境に優しく安全・安心を重視した果物づくり、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を重点事項として掲げました。



晩柑収穫講習会を行いました



3月より本格出荷が始まる晩柑の収穫作業について、2月20日(月)に果樹課と天草市シルバー人材センターとが連携し、センター会員の7名に晩柑収穫について講習を行いました。

吉田果樹指導員が収穫方法や注意事項について説明し、圃場において作業内容の確認を行いました。今後も同センターと連携して、果樹だけでなく野菜についても作業内容の講習会を行う予定で、センター会員の技術向上により農家が安心して作業依頼が出来る環境を整え、加えて労力不足が恒常化していることから、このような取り組みを強化することで労力確保にも繋がることを期待しています。

カリフラワールの
収穫体験

2月4日(土)に宮地岳営農組合の圃場に、日本国際協力センターが企画する国際交流事業で海外から交流生がカリフラワールの収穫体験に來られました。

当JAの山下経済渉外員と宮地岳営農組合員の測上さんが、鎌の持ち方や収穫の仕方などを説明し、交流生は一人ずつ指導を受けながら収穫を行いました。その後、カリフラワーを茹でたり天ぷらにしたりと調理実習が行われました。その他、民泊を営む女将さん達による天草の郷土料理が振る舞われました。

交流生達は、「初めての経験でした。初めて日本に来て、地元の方に会い、凄くフレンドリーで楽



しかった。料理もカリフラワーもとても美味しくて食べ過ぎてしまいました」と絶賛。

今回の体験は、国際交流の一貫として、政治、経済・産業(農業を含む)、社会、文化、歴史等への理解を深め、人的交流を通じた一層の相互理解を進めることを目的に実施されているプログラムで、参加者は20代〜30代の社会人25名が来日。日本の企業訪問と農業体験を主に熊本で6日間行われる予定で、宮地岳へは農業体験に來られました。

食農教育でレタスのラップ
がけと出荷について学習

五和町の小田豊さん(49)は、2月16日(木)に五和小学校の3年生52名に、レタスのラップがけ見学と出荷について学習を行いました。レタスを使った食農教育の一つとして、9月の種まきと10月の定植につづき、今回3回目となる、収穫したレタスが商品になるまでの出荷作業について学習を行いました。

小田さんの作業場において、収穫したレタスを包装機でラップがけする様子や大きさや形状の違い、お店で購入する際のレタスの見分け方等を実物を使ってみんなで見比べました。



実際にレタスを割り中を見てみると、重いものは白くぎつり詰まっていた、軽いものは緑色で隙間があることが確認でき、軽いレタスの方が美味しいと話されました。学習を終えた生徒達は、「レタス包装機のフィルム1ロールでどれくらいの量を包装できるのか」や「たこ足のレタスは味は変わるのか」、「苦労したことや嬉しかったことは何か」など積極的に質問を行い、「レタス包装機のこと、栽培から出荷までのことを、よく知ることができました」と感想を述べました。

小田さんは、「こちらが驚くような質問もたくさんあり非常に興味を持ってくれているようで嬉しかった。もっと子ども達に野菜を食べてほしい、好きになってほしい」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)

まもなく早期水稻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J A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11日(火)予定

本渡・五和地区

※変更となる場合があります。

■子牛セリ市…5月17日(水)

■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26日(水) 本渡北、本町、下浦

4月27日(木) 杵宇土、宮地岳

4月28日(金) 亀場、楠浦、本渡南

○五和地区注射日程〈子牛注射〉

4月18日(火) 五和西管内

4月19日(水) 五和東管内

○五和地区異常産注射日程〈親牛注射〉

4月13日(木) 大型農家

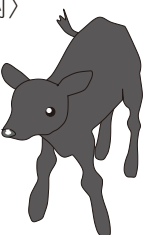
4月14日(金) 五和西管内

4月17日(月) 五和東管内

○5月異常産注射行程

5月15日(月) 五和

5月29日(月)～30日(火) 本渡



営農情報

〔バレイショ〕

●葉面散布…クロロゲン青、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

作物

〔早期水稻〕

- 健苗づくり(早期水稻箱苗の作り方参照) 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トラ粒剤を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)
 - サラブレッドK A I 1 k 粒剤、10a当り1kg 田植直後8日(ノビエ3葉期まで)
 - サラブレッドK A I 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。

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

○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。

○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

本渡五和営農組織連絡協議会主催による、第2回農機研修会が2月21日(火)宮地岳営農組合施設にて開催され、トラクター・田植え機の基本的点検や注意事項を学びました。

主催者を代表して鬼塚会長は「現在労災保険加入推進に取り組んでいるが、事故防止の第一歩は日々の点検であり、有意義な研修にしてほしい」と話され、実演機研修ではクボタアグリサービス(株)の池田講師が、事故防止や機械維持の観点より、新旧機械の特徴を例えに熱心に話され、組織のオペレーターやJ A職員など参加者22名は、質問も交え、点検の大切さを改



営農組織連絡協議会

第2回農機研修会開催

めて感じていました。

最後に情報機器を活用した最先端技術が、組織農業を大きく変えていき、この春新和町では、無人田植え機の実演があることなどを聞き終了しました。

理事会だより

平成29年2月27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28年度1月末事業実績について
第1号議案 規程の一部改正について

報告事項

1. 自主検査結果の報告について
2. J A本渡五和自主検査チェックリストの取組みについて
3. J A貯金「農業復興応援キャンペーン2016」実績報告について
4. 冷凍米飯愛食運動について

これからでも間に合う 水稻土づくり資材のご紹介

良質で安定した米づくりには、健全な根の生育が必要です。そのためには土壌改良が重要なポイントとなります。ここで、ご紹介するのがアズミンです。

不足しがちな腐植を補う「アズミン」

腐植は地形や気候、土壌の種類によって異なりますが、一般土壌では、10アールあたり年間約70キロの腐植を消耗するといわれています。このように消耗された腐植は、堆肥やアズミンで補う必要があります。

●アズミン

▷保証成分／く容性苦土10%、内水溶性苦土3%

▷含有成分／腐植酸約50%

▷施肥量／10アール当たり40キロ

アズミンは、腐植酸(腐植成分)を多量に含み、アズミンを40キロ施用することで、堆肥1トン相当の腐植酸を補給することができます。

■お問い合わせ・ご注文

物流センター ☎23-3050

五和西支店 ☎34-0101





JAカード(クレジット) 会員様限定

2017年4月1日
ご利用分から
開始予定!

全国のJA直売所での
お買い物が

毎日 5% 割引!

対象店舗は、JAが運営する直売所です。
一部、JAカードがご利用できない店舗、または
対象外の店舗があります。
詳細は、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

天草とれたて市場・グリーントップ本渡で毎日5%割引

(JAカード会員限定) キャンペーンのお知らせ

平成29年4月より、対象の直売所にてお買い物の際にJAカードでお支払していただきますとJAカード決済時に5%割引となります。

JAで口座をお持ちの方、または新規で口座を開設される方はJAカードの申し込みができますので、お近くのJA窓口でお申込みください。

※ご持参いただくもの

①JAの通帳やキャッシュカードなど
口座番号がわかるもの

②通帳のお届印

③ご本人が確認できる書類(免許証等)

※JAカードはJAバンクがおすすめしているクレジットカードです。お申し込みからお手もとに届くまで3~4週間ほどかかります(JAカードの発行には審査があります。お取引状況等によりJAカードが発行できない場合があります)。詳しくは各支店窓口へ



本渡西支店



今後も企画してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

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、企画・募集したところ138名の方に参加していただきました。

当日は朝から寒く霜も降りていましたが、日中は暖かく過ごしやすい一日となりました。参加された方は、花や植木を買われたりと3時間の滞在でしたが、「いい企画でした」「来年もまた企画してほしい」「安いし、とても良かった。また行きたい」などの声が聞かれました。ご参加いただいた皆様ありがとうございます。

年金友の会本部主催日帰り旅行
JA植木まつりに行ってきました



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、侵入されることになります。

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29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。生育状況に応じて各工場操業を開始していきますが、4月中旬以降を現在予定しております。

操業日等のお問い合わせは各工場にお問い合わせください。品質向上のため、適宜摘み取りはもちろんですが、安全安心なお茶製品づくりにご協力ください。



●本町工場 旧本町支所 ☎23-3535

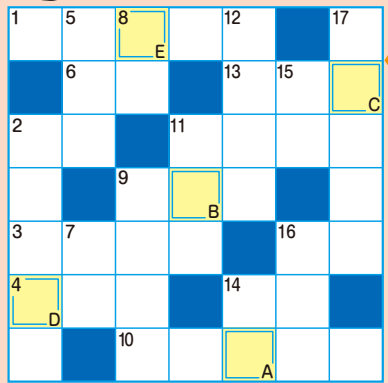
●五和工場(城河原) ☎34-0963



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

- 2 起立、礼、――
- 5 手紙のこと。お――をありがとう
- 7 花などで作られたハワイの首飾り
- 8 漢字などに付ける振り仮名
- 9 食材を切るときに置きます
- 11 ――に決めず、慎重に考えたい
- 12 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- 14 とげのある美しい花
- 15 雄鹿には枝分かれした物が生えます
- 16 バジルやタイム、ミントなど
- 17 酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

ヨコのカギ

- 1 青く光るイカ。富山湾の名物です
- 2 積もれば山となります
- 3 鮮やかな赤のこと
- 4 徳川家康は――大將軍に任ぜられました
- 6 スペアともいいます
- 9 長年掛けた保険が――を迎えた
- 10 七福神が乗っています
- 11 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- 13 美空ひばりのヒット曲『東京――』
- 14 カウンターのある洋風酒場
- 16 川を渡るために架けます



※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。

52 8630031
熊本県天草市南新町9-22
JA本渡五和
企画生活課

※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。

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29年4月3日
発表：平成29年5月号誌上
(当日消印有効)

応募方法



純正ごま油・しおふき昆布を5名様にプレゼント！

前回の答え クロツカス

2月号当選者 亀場町亀川 Eさん 宮地岳町 Nさん 本渡町広瀬 Tさん
本町下河内 Tさん 五和町手野 Mさん

今月の顔

楠浦町 須賀原 康倫さん(31歳)



就農して6年目になります。両親と姉の4人家族で父と一緒に農業を行っています。現在自分では極早生11a、早生温州19a、加温・無加温デコポン32a、河内晩柑10aを栽培しています。

「消費者に喜んでもらえる高品質果実の生産を目標に、安定した経営が出来る様に頑張ります。

充実した生活を送れるよう、自分の時間も大切にしたいです。(趣味は釣り!)



読者の声

花野菜の苗をいただいたのでいつもの大きさを食べていたら、そのうち大きくなり、あまりの大きさにびっくり。家族からは「時期が過ぎていて、食べられない」と捨てていました。ところが天草一号というのはこういうものとの聞き、これから苗の性質を知って育てたいです。勿体ないことをしました。(下浦町Oさん)

● 営農情報を隅々まで読み自分の小さな菜園のお手本にしています。妻はエコーマーク商品の紹介と料理レシピで我が家は一品増えます。これからも紹介お願いします。(本渡町Tさん)

● 皆様の意見毎回楽しみに読んでいます。クロスワードは、頭の体操でワクワクした気持ちでやっています。(中村町Tさん)

※たくさんのお便りありがとうございました。一部をご紹介させていただきます。

ひろば！



健康のはなし

今月のテーマ「骨粗鬆症について」

● **骨粗鬆症とは**
骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気のことで、骨粗鬆症はその原因によって、以下の2種類に分けられます。

■ **原因**
① **原発性骨粗鬆症**
加齢、閉経(女性ホルモンの欠乏)、妊娠後骨粗鬆症、若年性骨粗鬆症

② **続発性骨粗鬆症**
副甲状腺機能亢進症などの内分泌疾患、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、肺気腫、ステロイド薬等の長期服用、吸収不良症候群など

■ **治療**
① **日常生活指導**
骨を強くする食事や運動(骨は、負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があるため、散歩や、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活の中で運動量を増やしましょう)

② **薬物療法**
● **骨密度を低下させない食事療法**
カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

症状がなくても、女性は40歳を過ぎたら、定期的に骨密度健診を受けましょう。



★症状チェック★

次の3つの質問のうち当てはまる項目はありますか？

- ☐ 以前より身長が低くなった
- ☐ 背中や腰が曲がってきた
- ☐ 背中や腰に痛みを感じる

一つでも当てはまれば、骨粗鬆症の可能性があります。お近くの医療機関での検査をお勧めします。

● **カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管からのカルシウム吸収率がよくなります。**

◆ **カルシウム**
牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

◆ **ビタミンD**
サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

◆ **ビタミンK**
納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

※骨粗鬆症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日700～800ミリグラムです。



カリフラワー「天草一号」をPR

2月10日(金)、カリフラワー「天草一号」を生産している営農組合(楠浦・宮地岳)と、JAの営農指導員、生活指導員が熊青西九州青果セリ市場において、カリフラワー「天草一号」を使った料理4品を仲卸・市場関係者に試食PRを行いました。

「天草一号」は天草で長年栽培されていた品種で、タンパク質を多く含んだ栄養野菜です。一般のカリフラワーと比べ、花房が密集せず広がって採り遅れた様に見える為、売り場では手にとってもらえず、また市場での知名度も低くカリフローレと勘違いされたり、全く知らない人が多い為、天草一号を知ってもらい、地元野菜の消費拡大と流通を広めようと企画しました。

市場で試食をする仲卸の方達▶

