

JA本渡五和だより

# あさつゆ

No.367

# 5

令和5年5月号

P 2 五穀豊穰を祈り御田植祭開催

P 8 農作業中事故に注意を



本渡諏訪神社御田植祭



JA本渡五和

耕そう、大地と地域の未来。

ライフアドバイザー (LA) **私たちが“共済渉外員”です。** 何でもご相談ください!



《五和ブロック》

城河原・手野・二江  
鬼池・御領

《本渡ブロック》

本渡南・本渡北・本町

《中央ブロック》

志柿・下浦・亀場・楠浦  
杵宇土・宮地岳



LAトレーナー  
立川 大

日頃よりJA共済をご利用いただきありがとうございます。

私達「ライフアドバイザー」とは組合員・利用者皆さまの多様化するニーズに応えるため、JA共済について幅広く高度な知識を持つ専門スタッフの事です。

ライフアドバイザーは、組合員・利用者とながパイプ役として、皆さまの立場に立ったご提案やアドバイスをを行い、いつでも皆さまに寄り添う事で大きな安心と満足をお届けする活動に取り組んでいます。

## 《五和ブロック(城河原・手野・三江・鬼池・御領)》

五和地区では3名体制で訪問活動を行っております。これからの時期は暑い日が続く、熱中症の恐れがありますのでお体に気をつけてお過ごしください。組合員・利用者・地域の皆さまに満足いただけるよう活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。



鶴山 健太 伊藤 貴美 瀬形 崇文

## 《本渡ブロック(本渡南・本渡北・本町)》

日頃より大変お世話になっております。本渡ブロックでは、組合員・利用者・地域の皆さまにお役立ちできるよう、2名体制で訪問活動を実施しています。今後も精一杯活動いたしますので、よろしくお願いいたします。



松崎 和也 赤石 禎子

## 《中央ブロック(志柿・下浦・亀場・楠浦・杵宇土・宮地岳)》

日頃より、当JAをご利用いただきありがとうございます。中央地区では、現在3名のライフアドバイザーで毎日訪問活動を頑張っています。これからも組合員、利用者、地域の皆さま一人ひとりに安心と満足をお届けできるよう取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



糸田 龍正 川峯 大和 谷本 大樹

発行 JA本渡五和 編集 総務部総務課 発行日 令和5年5月20日  
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231



## 五穀豊穡を祈り 御田植祭開催



JA本渡五和と本渡諏訪神社は4月15日(土)、本渡町山口の神饌田で御田植祭を開催しました。今年で30回目を迎える御田植祭には、氏子やJA本渡五和、行政関係者ら約70人が参列。一同で五穀豊穡を祈願しました。

神事後、かすりの着物に菅笠姿に扮した天草拓心高校3年生の早乙女8人と、白装束に烏帽子姿の田男8人が神饌田へ入り、横一列に並んでもち苗「峰の雪もち」を一苗ずつ丁寧に手植えしました。本渡諏訪神社の大野宮司は「日本は古来より稲作を中心とした農

業を営んでおり、御田植祭では五穀豊穡と共に国の安泰・繁栄を願ってきました」と話され、早乙女を務めた生徒たちに対して「明るく立派に務めてもらいましたので、艶やかなお米が出来るでしょう」と感謝を述べられました。

3年連続で太田主を務める同地区の山下政敏さんは「無事に育ち、立派な米を献上できることを願います」と話されました。約10aの水田で作られたもち米は、8月上旬に行われる抜穂祭で収穫し、宮中や伊勢神宮、諏訪大社、靖国神社へ献上されます。

### 地域の活性化

## JA本渡五和女性部通常総会



挨拶を述べる黒川女性部長

JA本渡五和女性部は4月24日、JA本店で部員やJA関係者50人が出席して第34回通常総会を開催しました。

開会后、黒川紀世子部長は「令和5年度はコロナ禍前に実施していた活動を再開するなど、積極的に協同の輪を広げましよう」と挨拶。

総会では、5年度の重点活動項目として①活動を活性化させ仲間を増やす②食と農、地域を守る③JA事業、活動への積極的な参加を掲げ、4年度事業報告や5年度事業計画など4議案を可決しました。



議事の様子

役員改選では、10年間部長を務められた黒川部長に代わり、新部長に吉田陽子さんの他、副部長に金子みちよさん、泉満子さんを選出しました。

開会后、天草市消費生活センターの岩崎一郎氏による「消費者被害に遭わない・遭わせないために」と題した研修を受講しました。

通常総会開催

本渡五和農協果樹部会

本部総会開催

年金友の会



挨拶を述べる  
萩原部会長

本渡五和農協果樹部会は5月8日、本店において部

(前年比102%)などの実績となりました。

会員60人をはじめ関係機関参加のもと通常総会を開催しました。萩原信一部会長は冒頭、4月に前部会長が農業機械の事故で亡くなったことについて触れ「今後部会においても農業機械の講習会を行うなど、農作業中の事故防止啓発活動を実施してまいります」と挨拶。

また、5年度事業計画のうち、重点事項として①基本管理の徹底による生産性の向上②産地の信頼確保のための計画出荷の徹底③優良品種系統への積極的更新と毎年安定した収量の確保④環境に優しく安全、安心を重視した果物づくり⑤基盤整備及び園内道整備による省力化並びに作業効率の向上⑥農作業事故防止対策の実施を掲げました。

総会では、令和4年度事業経過として、作業労力軽減のための省力化機械の導入、改植による園地の若返り、園地基盤整備などが報告されました。着果量が平年と比較して全体的に少なく、果実出荷量はポンカン348トン(前年比63%)、デコポン489トン(前年比65%)、シューシオレンジ544トン



総会の様子



挨拶を述べる山下会長

JA本渡五和年金友の会は12日、管内14支部代表の役員とJA役員約50人が出席し、本店で令和4年度本部総会を開催しました。冒頭、山下司会長は「4年度はコロナ禍でもグラウンドゴルフ大会などを開催することが出来ました。5年度も、本会の目的である会員相互の親睦と融和生活のため、交流の輪を広げて

いきましよう」と挨拶されました。議事では4年度事業報告、5年度事業計画が可決されました。5年度はグラウンドゴルフ大会の実施のほか、JA健康寿命100歳プロジェクトの一つとしてウォーキング大会の協賛、植木まつりバスツアーを計画しています。



総会の様子

サルビオ可変田植試験

JA本渡五和は4月初旬、サルビオフィールドマネージャー(栽培管理支援システム)の可変施肥マップを使用した可変施肥田植えの実証試験を2日間にかけて行いました。

今回の試験は、サルビオの機能を最大限に生かし、反収を上げることが目的。サルビオが持つ地力マップ機能と可変式田植機を使用して、水田の地力に合わせた施肥と田植えを実施します。同システムを活用することで効率よく収量を上げることができ、無駄な施肥を防ぐことで資材の削減にもつながります。

初日には(農)宮地岳営農組合の水田で、



可変式田植機の見学する参加者 田植え機の説明を聞く参加者

管内6法人の代表が参加して実施。2日目には県下JAの営農指導員やTACが集合して、(農)楠浦営農組合の水田で試験が行われました。

今後は2週間ごとの生育調査と、収量コンバインを使用した収穫を行い、実証試験の効果を検証する計画です。

第35期生 JA本渡五和女性大学 自分磨きをしたい女性を募集します

JA本渡五和女性大学では、座学や実習を通して自分磨き、楽しく学んで仲間づくりを行う女性大学の受講生を募集いたします。

募集要項

- \*対象 本渡・五和地区在住の女性(最長3年まで)
- \*受講料 実費
- \*募集定員 抽選で30名

\*受講を希望される方は5月31日(水)までに、【氏名・住所・電話番号】お申し込みください。

※新型コロナウイルス感染状況により、延期または中止となる場合があります。

連絡先 JA本渡五和本店 経済課 担当/高井 ☎23-2231

理事会だより

令和5年4月26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 決算報告について
- 第1号議案 令和5年度 経営計画(案)について
- 第2号議案 令和4年度 熊本県常例検査第1回回答書について
- 第3号議案 令和5年度 コンプライアンス・プログラムについて
- 第4号議案 令和5年度 ALM委員会方針・余裕金運用計画及び運用方針について
- 第5号議案 令和5年1月寒波凍害被害に対する枇杷生産者支援について
- 第6号議案 JA本渡五和 燃油・飼料高騰対策について
- 第7号議案 決算事務にかかる基礎資料について
- 第8号議案 目的積立金の取崩しについて
- 第9号議案 旅費規程の改正について

第10号議案 年度末賞与の支給について 報告事項

1. 令和5年度 監事監査計画について
2. 令和4年度 下半期内部監査報告について
3. 自主検査(3月)結果報告について
4. 余裕金運用状況・有価証券評価損益管理報告について
5. 延滞債権の推移報告及び法人大口貸出経営状況報告について
6. 事務ミス等の発生状況について
7. GW期間中の対応(ATM・事故等)について
8. 本町茶工場操業について
9. 春の農機展示会開催について
10. 経済事業関連の個人目標及び本年度の取り組みについて
11. 不祥事再発防止策取組状況報告について
12. コンプライアンス関係報告について

前回理事会の懸案事項

1. 天草地区作業部会の県域合併に向けた協議状況について

# 営農情報

## 作物

### 早期水稲

「コシヒカリ・ひとめぼれ」の管理

○珪酸加里の施用

…5月中～下旬（出穂前40日頃）。

茎を丈夫にし倒伏軽減のため10a当たり40kg施用。その後自然落水して中干しへ。

○中干し

…分つけ本数を確保できたら倒伏防止と健全な根

の発生を促すため、田面に小割れが見える程度まで行ってください。

○穂肥

…出穂前18日頃、葉色を見て有機苦土入038を10a当たり20kg施用、コシヒカリは6月中旬頃。

### 普通期水稲

○コブノメイガ、ウンカ、イモチ防除として防人粒剤、育苗箱1箱に50gを田植3日前～田植直前に散布して田植してください。



## 野菜

(インゲン)

ハウス、露地栽培ともに収穫最盛期です。乾燥や肥料不足は曲がり莢になるので、かん水、追肥を行い、品質低下を防いでください。

●病害虫防除

○キンカク病・灰色カビ病

…アミスター20フロアブル2,000倍  
収穫前日3回

○サビ病…ハーモメイト800倍

収穫前日2回

○アブラムシ…モスピラン水溶剤4,000倍

収穫前日3回以内

○スリップス…アタプロン乳剤2,000倍

収穫前日2回以内

○マメハモグリバエ

…アフーム乳剤2,000倍

収穫前日2回以内

○追肥…S646号、アサヒエース

●摘葉 通風、採光を良くするため株の中心部や古葉を摘葉する。

(オクラ)

○葉面散布…着莢を確認したら行う。  
メリット青 500倍

○追肥時期…収穫を開始したら行う。  
S646号もしくはアサヒエース  
10aあたり20kg

※乾燥している場合は、状況に応じてかん水を行ってください。

○灰色カビ病…ロプラール水和剤2,000倍  
収穫前日3回以内

○アブラムシ…トレボン乳剤1,000倍  
収穫前日3回以内

○斑点細菌病…Zボルドー500倍

(シシトウ)

生育旺盛な時期になります。かん水、追肥を定期的に行ってください。また、摘葉も行ってください。

○スリップス  
○ヨトウムシ  
○オオタバコガ  
アタプロン乳剤2,000倍  
収穫前日3回

○斑点細菌病…Zボルドー500倍

### 天草びわの収穫最盛期

管内で「天草びわ」の収穫がピークを迎えています。今年は1月下旬の寒波の影響で大きな被害が発生し、5月初旬から始まった出荷では例年の4分の1程度の量となっています。

枇杷部副部長の福田吉忠さん（鬼池地区）の園地でも、葉擦れ防止と果実品質向上のための袋掛け作業が遅れましたが、果肉が柔らかくジューシーで糖度が高い「なつたより」を収穫されました。

福田さんは「身は例年より小ぶりだが、4月は天候が良かったため味は良好」と話されました。

管内の枇杷部員は22人で約2.3haを栽培し、品種は「長崎早生」が60%、「なつたより」が25%、「茂木」が15%。生産者が収穫後にサイズ毎にパック詰めし、鬼池集荷所で検査を受け、県内市場へ出荷。6月上旬までに目標出荷量1トンを計画しています。

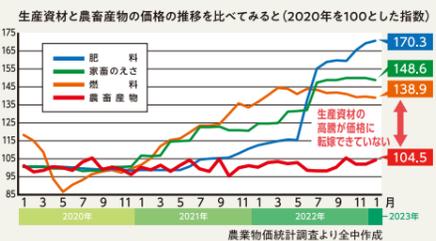


びわの収穫作業をする福田さん

### 子どもたちの未来のために今、日本の「食」を選ぼう。

#### 生産資材の高騰で、苦境に立つ生産者。

農業生産に欠かせない肥料、家畜のえさ、燃料などは、かつてない値上がりが続いています。生産資材の高騰と上がらない価格の板挟みで、このままでは農業を続けたくても続けられないという生産者の悲鳴が聞こえてきます。



#### 農畜産物の適正な価格をみんなで考え、生産者を応援。

生産資材の高騰などで、今、生産者は苦境に立たされています。農業は土を耕し、苗を植え、育てて、収穫するという、時間と手間がかかる仕事。いったん衰退してしまえば、回復が難しいです。今、国産の農畜産物の適正な価格をみんなで考えることが必要ではないでしょうか。

#### 国産の農畜産物を選び、食べる。それは、子どもたちの未来を選ぶこと。

子どもたちの未来に日本の「食」をつなげることは、「国産の農畜産物を選び、食べる」という身近な行動に、その答えがあります。それはまた、私たちの世代の責任ともいえるでしょう。日本の農業が持続可能であるために、適正な価格で国産農畜産物を選び、食べて、日本の農業を応援していきましょう。



JAグループサポーター 林修

## 畜産

■空胎防除 6月6日(木)予定 本渡地区

※申し込みを希望される方は、支店へお願いします。

※日程の変更がありましたら再度申込者へは連絡します。

#### 梅雨時の飼養管理について

梅雨の時期は、病原菌（大腸菌、サルモネラ菌、クロストリシウムなどが原因）の活動が活発化し、細菌性下痢が多く多発します。特に子牛は抵抗力が弱く、一度下痢にかかるとう発育が遅れたりします。発病前の予防対策を行いましょう。

●予防対策

①畜舎の通風・換気を充分に行い乾燥を図り、定

期的に消毒する。畜舎の消毒後は、畜舎が乾燥してから牛を入れる。

②子牛は胎盤を介して母牛から病原体に対する抵抗の移行を受けないため、病原体に対する抵抗力がほとんどない状態で生まれます。初生子牛の免疫は、分娩後に初乳を飲むことにより抵抗力を得ますが、子牛の免疫の吸収力は生まれてから徐々に低下していくため、できるだけ早く十分な量の初乳を摂取させる必要があります。また「さいしょのミルク」など初乳代用乳を使用することで子牛の免疫力を高め、さらには子牛の事故率を低減することができます。

※外部からの病気予防のため、消毒槽の設置、石灰の散布、看板の設置をよろしくお願いたします。

### 燃油・飼料高騰対策助成金をお支払いしました

新型コロナの世界的大流行による物流の停滞等を原因とした資材価格の急激な高騰により、皆様の農業経営において大きな負担となっています。

このたび、JAではA重油と畜産飼料を対象品目として、農業振興積立金より助成金をお支払い

しました。

お支払総額：10,778,878円

※当JAからご購入いただいた数量・金額に応じてお支払いしております。

※お支払いした方へは別途通知させていただきます。



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

### ポイント3 ランプ類や低速車マーク等の取り付け

一般車両との接触や追突を防ぐためには周囲に気づいてもらうことが大切です。「低速車マーク」や「反射板」を設置しましょう。  
また、作業機を付けて公道を走行するためには、基本的にランプ類の増設等が必要です。



## 今からすぐにやってみよう！

**装備・環境編** ～農作業事故の対面調査から得られた **今すぐできる** 事故防止対策～

#### ヘルメットをかぶろう！

転倒等により頭部に外傷を負う事例がありました。ヘルメットを着用していれば大ケガにならなかったと考えられる事例がありました。

工事現場ではヘルメットの着用は当たり前になっていますが、農作業においてもヘルメットをかぶりましょう。

#### 携帯電話を持ち歩こう！

1人作業中の事故で、携帯電話を持っていたために救命につながった事例が多数ありました。

例えば自宅近くでの作業でも（敷地内の納屋でも）、万が一の事故に備えて、家を出るときは携帯電話を必ず持ち歩くようにしましょう。

#### 危険な場所にはポール等の目印を！

コンバインが路肩を踏み外して転落し、運転者が死亡する事例がありました。路肩の草で農道と路肩の境が分かりにくかったことが原因の1つでした。

路肩が明確になるように農道脇の草刈りを行うのは勿論のこと、ポールを立てるなど、危険箇所の「見える化」を進めましょう。

### 機械作業編

#### 機械作業を中断するときはエンジン停止！

刈払機の刈刃やトラクターのロータリなど危険な部分に接触する事例がありました。機械での作業を一時中断するときに、エンジンをかけたままにしておいたことが原因の1つでした。

機械操作を中断するときは必ずエンジンを止める習慣を身につけましょう。

#### 駐停車をするときは、駐車ブレーキを確実に！

停めたトラクターが勝手に動きだし、転落事故やケガに至った事例がありました。駐車ブレーキが確実にかかっていなかったことが原因の1つでした。

トラクター等を駐停車するときは、駐車ブレーキを確実にかける習慣を身につけましょう。

#### 「ちょっとだけだから…」は危険！

トラクターが転落した事例や回転刃のチップソーで眼を負傷した事例がありました。ちょっと（の移動、の間）だけだからと、左右ブレーキの連結や、防護メガネを装着しなかったことが原因の1つでした。

「ちょっとだけ」でも、危険なものは危険です。常に安全な操作や装備を心がけましょう。

## 農作業事故の聞き取りによる詳細調査から得られた事故別対応策

**事例** トラクターが自然にバックしてきて回転していたロータリーに下半身を巻き込まれた。（下半身不随・千葉県 54歳男性）

**調査から分かった現場の状況** 平坦に見える道路であったため、トラクターのエンジンを停止せず、サイドブレーキも掛けられていなかったが、実際は、道路中央から路肩にかけて約1°の傾斜があった。舗装面と畑には約10cmの段差があり、さらに圃場にも、路肩近くの部分から圃場中央に向かって5～6°の傾斜があった。

**心に刻もう** **見た目が平坦でもわずかな傾斜でトラクターは動き出す**

**自分で今日から取り組もう** ○いかなる状況でも、トラクターから離れるときはエンジンを停止し、サイドブレーキをかける。

**みんなと一緒に取り組もう** ○ほ場への進入路を整備し、進入路以外からほ場に入りにしない。（進入路の段差解消、進入路を示す目印の設置。）

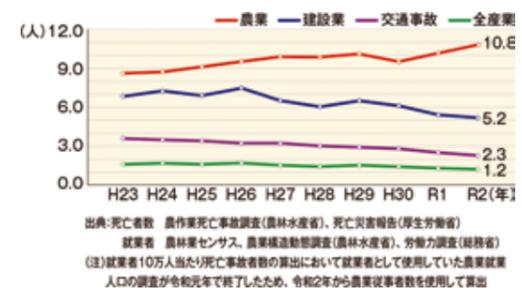
出典：農林水産省ホームページ

## 農作業中事故に注意しましょう

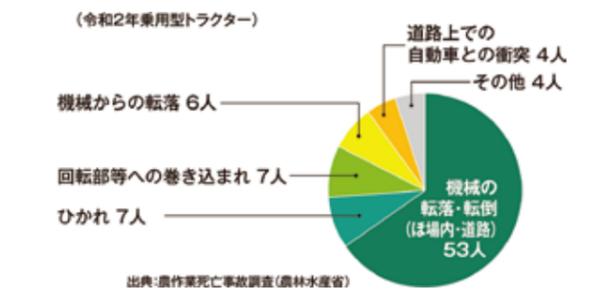
農作業には常に危険が伴っています。農業機械は省力化や労働力の確保など、メリットはたくさんありますが、カッターへの巻き込まれや乗車中の転落など、命にかかわる事故が発生しています。

農林水産省の最新の調査データによると、近年300人前後の方々が農作業中の事故で亡くなっています。グラフからもわかるように、農作業中の死亡事故は一般交通事故の約5倍、建設業の約2倍にも及びます。農機事故を未然に防ぐために備えるべき機器（ランプ等）や操作時の安全確認と予防対策をもう一度考えてみましょう。

### 10万人あたり事故死亡者数の推移



### 原因別の農業機械作業に係る死亡者数



## 安全確認と予防対策で公道での農機による死亡事故を防ぎましょう！

### 事故発生要因

公道での農機の交通事故は大きく分けて**単独事故**と**他の車両からの追突事故の2種類**があります。

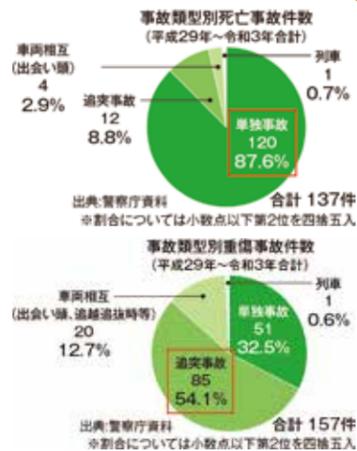
#### 単独事故

**1. 用水路等への転落** 運転操作ミスや道路環境が悪いことにより、田畑や用水路等へ転落。

**2. 傾斜地での横転** 農機は通常の車に比べ重心位置が高いため傾斜地等でバランスを崩して横転。傾斜地等で自然に動き始めた農機にひかれる事故。

#### 追突事故

**夜間等における追突** 夜間は後続車から農機が発見されにくく、追突事故が起こる。昼間のトンネル内でも追突事故の事例がある。



事故を防止するには

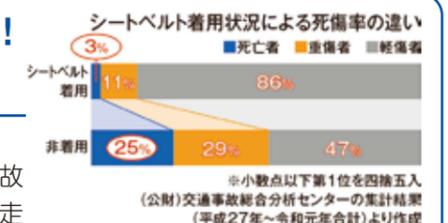
### 公道での農機による交通事故対策の3つのポイント！対策と準備が重大な事故を防止します。

#### ポイント1 確実な運転操作とブレーキ連結の確認

農機による死亡事故は、ハンドルやブレーキ操作ミスによる単独事故が多いため、道路状況等に応じた確実な運転を行いましょう。道路走行時は必ず左右のブレーキを連結しましょう。農作業前後に道路上を走行する際は、ブレーキ連結をしていないと、ブレーキを踏んだときに急旋回して転落、横転する事故につながる恐れがあります。

#### ポイント2 安全キャブ・フレームの装着とシートベルト・ヘルメットの着用

救命効果の高い安全キャブやフレームが付いているトラクターを利用\*しましょう（安全フレームは倒さずに使いましょう）。農機による交通事故においても、シートベルト着用の有無により死傷状況が大きく異なります。トラクター等の農機運転中は必ずシートベルトを着用しましょう。また、ヘルメットの着用にも努めましょう。\*車種によっては取り付けられないものもあります。

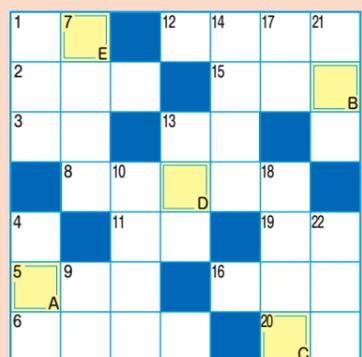




## 頭の体操 =クロスワード=

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？



### タテのカギ

- 1 招く側がホストなら、招かれる側は
- 4 タマネギを切ると出ることも
- 7 建てたばかりの建物のこと
- 9 数字のゼロを日本語でいうと
- 10 サープ→→→トス→アタック
- 13 「海鼠」と書く生き物
- 14 置き時計はクロック、腕時計は
- 17 仕事や用事がない空き時間のこと
- 18 コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- 21 プールの授業のときに着ます
- 22 領収書に収入—を貼った

### ヨコのカギ

- 1 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした—城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 —コート、—ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネタとシャリで作ります

答え A B C D E

JA本渡五和 FAX番号

FAX 0969-23-6298

JA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

●こたえ  
●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  
※今月号のよかっ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ご応募ください。  
①官製ハガキ②FAX③JA本渡五和ホームページ  
応募締切：令和5年6月5日(当日消印有効)  
発表：令和5年6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 アマリリス

4月号当選者 楠浦町 S.Sさん/下浦町 H.Kさん/本渡町本泉 H.Oさん  
五和町御領 J.Iさん/五和町御領 T.Tさん

## 編集後記

野山の緑も鮮やかさを増し、いよいよ「初夏」という言葉が似合う季節になりました。楽しかった大型連休も終わりましたが、我が家でも久しぶりに親族が集まって賑やかなひと時を過ごすことができました。さて、記事でもお伝えしたとおり、各分会で総会が開催されるなど、令和5年度の事業がスタート

しております。5年産の栽培管理など、農家の皆様にはいよいよ本格的に作業にあたられると思います。JAにおいては、今後農業機械講習会の開催や「あさつゆ」誌面において情報をお届けしてまいりますので、農業中事故や熱中症予防など、充分に気を付けていただきますようお願いいたします。

## 読者の声

### みんなの夏の週末

- 今年もミニ菜園にキュウリ、ミニトマト、オクラそれから初めてズッキーニを植えてみました。成長が楽しみです。(五和町御領 Tさん)
- 3年ぶりの花見 大変盛り上がりしました。外で集まって話すと、やっぱり気持ちがいいですね。今年はず「真夏日」があったり、厳しい夏になりそうです。(本町下河内 Sさん)
- JAではいろいろな取り組みがあるんですね。「親子で段ボール工作」はとても楽しそうで、子どもたちの記憶に残るでしょう。(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。」
- あちこちで田植えの準備や田植えをしている人を見かけます。米が出来るまで農家の人の苦労を感じます。ご飯を食べるときに感謝を込めていただきます。(本渡町本泉 Oさん)
- ようね。私も孫と段ボールハウスを作ったことがあります。子どもの発想はすごいです。(五和町御領 Iさん)
- 毎月楽しみにクイズの答えを出していますが、応募は何年ぶりですかね！グリーントップでタケノコを購入、ちらし寿司を作り美味しくいただきました。



## 健康のはなし

今月のテーマ「ストレスとの付き合い方」

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じていたら、**ストレス**のせいかもしれません。ストレスは誰にでもあります。ためすぎると心と体の調子を崩してしまいます。日常生活の中でストレスをためない工夫を行っていきましょう！

### 生活習慣を見直しましょう

- バランスのとれた食事
- ゆっくりお風呂に入る
- 適度な運動
- 好きな音楽を聴く
- 良質な睡眠
- 自然のある場所へ行く
- 過度な飲酒をしない

### 頭を柔らかくしましょう



### 誰かに相談しましょう

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。心と体の不調が続くときは、医療機関や自治体、職場など、相談できる場所はたくさんあります。早めに専門家に相談しましょう。



## エコーブマーク商品の紹介

青くて硬い青梅はクエン酸含有量率の高い果物です。疲労回復のジュースとして!



●ベジレンド 即席からし漬の素 80g(20g×4袋)  
●エコーブ 純粋はちみつ (ポリ容器入り) 350g  
を5名様にプレゼント!

## 梅のはちみつ漬け

写真はイメージです



- 材料
- はちみつ……1kg
  - 青梅………500g
  - エコーブ 五倍酢………20cc以上

- 飲み方
- ・水やお湯、炭酸水で4～5倍に薄めて
  - ・牛乳で7～8倍に薄めて、ヨーグルト風に

- 作り方
- ①青梅をよく洗い、水気をふき取った後、竹串でなり口のホシを取り除く。
  - ②青梅を木づちやビンの底でたたいてヒビを入れ広口ビンに入れる。
  - ③はちみつと酢を入れる。軽くフタをする。
  - ④翌日から1週間～10日間は毎日1回底の方からき混ぜ冷暗所で保管する。
- ※3週間目頃から美味しく飲めます。  
※実は1ヶ月過ぎると美味しく食べられます。

保管方法 発酵することがありますので、梅とエキスを分けて冷蔵保管することをおすすめします。