

# あさつゆ

No.356

# 6

令和4年6月号

特集

## 地区説明会 組合員の皆さまとの意見交換

肥後菖蒲  
撮影場所  
亀場町亀川 原田輝幸様宅

発行 日本五和 編集 総務部総務課 発行日 令和4年6月18日  
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

## 【お知らせ】ATMの稼働休止について

この度、下記の通りATMの稼働を休止させていただきます。  
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解  
くださいますようお願い申し上げます。



### 【ATM移設に伴う稼働休止】

休止ATM	休 止 日 時
本渡西ATM	令和4年6月23日(木) 午前中 (昼12時まで予定) ※なお、午後より新設置場所で営業開始いたします
宮地岳ATM	令和4年6月20日(月)から6月30日(木)まで終日 ※なお、7月1日(金)より新設置場所で営業開始いたします

### 【組織整備(店舗統廃合)に伴うATM稼働の休止】

休止ATM	休 止 日 時
本店ATM	令和4年6月25日(土) 終日休止
下浦ATM とれたて市場ATM 五和東ATM わかみやATM	令和4年6月24日(金) 昼12時から 6月26日(日)まで終日休止

### 編集 後記

色鮮やかな紫  
陽花や花菖蒲が  
雨に映える季節  
になりました。編集後記を  
書いている6月前半は良い  
お天気が続き梅雨入りもし  
ていませんが、皆様に「あ  
さつゆ」をお届けする頃は  
どうでしょうか。梅雨に入  
るとシメジメした空気にな  
り気分が落ち込むこともあ  
りますが、この時期にしか  
咲かない花を眺めながらリ  
フレッシュしたいと思いま  
す。今までは何となく通っ  
ていたいつもの道も、新し  
い発見があるかもしれませ  
ん。  
さて、管内では普通期水  
稲の田植えの真っ最中で  
す。保育園や小学校でも体  
験学習として田植えがあ  
り、取材に何う予定です。  
来月の誌面では子ども達の  
元気な様子をお届けしたい  
と思います。  
昨年は早い梅雨入り、梅  
雨明けや高温干ばつなど異  
常気象が続きました。今年  
はぜひ災害のない年であっ  
てほしいと願っています。

(M・M)



## グリーントップ本渡 からのお知らせ

棚卸のため、以下の通り  
休業させていただきます

【休業日】

(資材コーナーのみ)  
6月30日(木) 終日

# 地区説明会 組合員の皆さまとの意見交換

特集



JA活動総合3カ年計画の説明（亀場地区）

6月7日(火)から10日(金)の4日間にわたり、計14カ所で地区説明会を開催しました。

毎年、総代会前に各地区で開催しており、事業報告や事業計画の説明及び組合員の皆さまとの意見交換を行うことを目的に実施しています。

説明会には多くの皆さまにご出席いただき、役員より事業実績報告や各事業における取り組み状況などの報告を行うことができました。また、県域JA構想や第7次JA活動総合3カ年計画等の重要な事項についても説明を行いました。

出席された組合員の皆さまからは、昨年6月に発覚した自動車共済のレッカー・ロードサービス不祥事に対するご指摘のほか、「県域JAになっても支店運営委員会などを開催して、組合員や地域の声を拾ってほしい」「これから年を取って遠くの店舗に行かなければならないとき、対応してもらえないことがあった



質問をされる参加者（楠浦地区）

ら教えてほしい」など、貴重なご意見・ご要望をいただきました。

今後も組合員・地域の皆さまとの対話を通じて、地域・農業の課題を迅速に把握し、ニーズに即した事業を展開してまいります。

5月31日をもって代表理事組合長が退任いたしましたので、ご挨拶を掲載いたします。



退任の挨拶  
前代表理事組合長 湯貫秋男

昨年6月、当組合において自動車共済のレッカー・ロードサービスの不祥請求という不祥事が発覚し、組合員・利用者の皆様には多大なご心配、ご迷惑をおかけしましたことを改めてお詫び申し上げます。

今回の不祥事に関しましては、外部専門家による第三者委員会を設置し、全容解明や原因分析等を行っていただいた上で、関係者について厳正に処分いたしました。については、私自身、経営トップ

としての責任の重さを痛感しており、新たな執行体制のもとで組合を運営することが最善と考え、この度、代表理事組合長の職を辞することといたしました。

今後、新たな組合長のもとで、役員一丸となって、不祥事未然防止・再発防止に取り組み、コンプライアンス態勢の一層の強化を図っていくものと確信しております。

末筆ながら皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。代表理事組合長退任のご挨拶とさせていただきます。

## 代表理事の選任について

5月24日に開催された臨時理事会において、左記の通り代表理事が選任されました。

- ▽代表理事組合長  
梅川 正（伊宇土地区）
- ▽代表理事常務  
【総務・経済事業担当】  
吉田 誠（手野地区）



就任の挨拶  
代表理事組合長 梅川 正

この度、代表理事組合長を仰せつかりました梅川正でございます。

- ▽代表理事常務  
【信用・共済事業担当】  
松本 太一（志柿地区）

わが国の農業情勢につきましては、以前原油高の状態が続いており、ロシアのウクライナ侵攻などにより原材料不足が加速し、円安等の要因も加わり様々な製品や商品が高騰を続けております。

管内の農業につきましては、果樹・繁殖素牛等の販売は好調に推移できましたが、依然として高齢化や後継者不足などで耕作地が減少しております。

こうした厳しい環境の中ではありますが、令和6年4月の「熊本県域JA」の発足に向け協議が進められており、当JA本渡五和としましても、県域JA構想に堂々たる水準で臨めるよう今後更なる組織・財務基盤強化に取り組んでまいります。

最後に、昨年6月発覚した不祥事件につきましては、組合員・利用者の方々に多大なご心配、ご迷惑をおかけしましたことを改めてお詫び申し上げます。

今後は、再発防止策の徹底した取り組みにより組合員・利用者の方々の皆様からの信頼回復に全力を尽くしてまいりますので、今後ともより一層のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



代表理事常務  
【総務・経済事業担当】  
吉田 誠

この度、総務・経済事業担当常務を仰せつかりました吉田誠でございます。

私は高校卒業と同時に就農し、42年間果樹専業農家として営農に勤しむとともに、平成14年から2年間、熊本県農協青壮年部協議会（県青協）の副委員長として県農政連の委員も務めました。その時の県青協の委員長が、現在国会で活躍中の藤木しんや参議院議員です。

さて、昨年6月発覚した不祥事件につきましては、組合員・利用者の方々に多大なご迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。

現在、昨年12月のJA熊本県大会で県域JA構想が決議され協議が始まっており、天草地区では3JAによる天草地区本部制へ向けての協議が進められております。

不祥事件で失われた信頼を一日も早く取り戻し、令和6年4月の県域JAへ胸を張って参加できるように邁進してまいりますので、皆様のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



地域の活性化

### 本部総会開催

年金友の会

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46人とJ



意見を述べる青壮年部員

部員全員で力を合わせて頑張りましたよ」と挨拶。3年度は新型コロナウイルス感染拡大のため、計画していた関係機関との意見交換会や支部研修などが中止となりました。

総会では、4年度の事業方針として農政運動の積極的実践と天草農業、農村の振興のための活動を精力的に展開することとし、重点目標として①組織拡充の強化②地域農業の振興を図る活動の展開を掲げ、21年度事業報告や22年度事業計画など3議案が可決承認されました。



年金友の会議事の様子

A役職員が出席し、本店で令和3年度本部総会を開催しました。

冒頭、山下司会長は「3年ぶりの本部総会の開催となり、久しぶりに皆さんとお会いできて嬉しく思います。力を合わせて会員数アップを目指しましょう」と挨拶されました。

議事では3年度事業報告、4年度事業計画が可決承認されました。

3年度はコロナ感染拡大のため計画していた事業が全て中止になりましたが、4年度は感染状況を見ながら研修会や講演会、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を計画しています。

5月21日、五和町のみかん集荷所周辺で「春の農機展示会」を開催しました。トラクターや田植え機、刈払機など農機メーカー各社の製品が展示された会場には、多くの組合員や地域住民の方にご来場いただきました。

タイムセールでは、刈払機に使用するチップソーや鎌などの特価品に人気が集まりました。

同時に自動車も展示され、軽自動車の人気車種3台を揃えて比較するなど工夫を凝らしました。来場者

農業生産の拡大

### 農機展示会を開催しました



製品の説明を受ける来場者

された方からは「各メーカーの商品を比較できるので自分に合った商品を見つけることができる」と好評でした。



出荷作業をする松本拓也さん(鬼池地区)

農業生産の拡大

### 天草びわの出荷が始まりました

JA本渡五和管内で5月6日から「天草びわ」の出荷が始まりました。今年は寒波の影響もなく順調に生育し、品質の良い2L玉が中心となっています。

管内のびわ部会員は25人で約2.8haを栽培し、品種は「長崎早生」が60%、「茂木」が30%、「なつたより」が10%。生産者が収穫後にサイズ毎にパック詰めし、鬼池と引坂集荷所の2ヶ所で検査を受け、県内市場へ出荷。6月初旬までに出荷した数量は約4トとなりました。



果樹部会議事の様子

果場の建屋改修と光センサーの機能向上、作業労力軽減のための省力化機械の導入、園地基盤整備などが報告されました。8月の集中豪雨や秋期の高温干ばつ等の影響のなか、果実出荷量はポカン554トン(前年比111%)、デコポン747トン(前年比106%)、ジュシーオーレシ532トン(前年比96%)などの実績となりました。

また、4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を掲げました。

このほか、役員改選では4期8年務められた山中隆幸部会長に変わり、萩原信一さんが選出されました。新役員は以下の通りです。

(敬称略)

部会長	萩原 信一(手野)
副部会長	江崎 晃(志柿)
副部会長	山崎万寿博(御領)
監事	福田 賢二(本渡南)
監事	吉田進一郎(下浦)
計	須賀原康倫(楠浦)



園芸部会議事の様子

令和3年度事業経過として、より信頼される産地となるための各種講話



寺田部会長

本渡五和農協園芸部は6月3日、JA本店で部会員20人をはじめ

農業者の所得増大

### 生産基盤の維持と販売強化へ

本渡五和農協園芸部会  
通常総会開催

習会や現地検討会、出荷査定会の開催が報告されました。3年度産は例年より早い梅雨入り、梅雨明けや8月の豪雨、秋季の高温干ばつなど生産に大きく影響し、レタス、オクラなど11品目の合計販売金額は2年度産に対し89.5パーセントの実績となりました。

総会では、4年度の事業方針として農業従事者の高齢化等による担い手不足が進む中、生産基盤の維持と販売強化を柱に、安全安心な野菜生産、環境にやさしい野菜生産に取り組むこととして、3年度事業報告や4年度事業計画など3議案が可決承認されました。

農業者の所得増大

### 天草農業、農村の振興のため

本渡五和農協青壮年部  
通常総会開催



大塚青壮年部長

本渡五和農協青壮年部は6月2日、部員やJA関係者ら40人が参加してJA本店で通常総会を開催しました。大塚陽介部長は「3年度もコロナに振り回された年になりました。また燃油や資材価格の急激な高騰など厳しい状況も続いているが、

# 営農情報

## 畜産

- ◎子牛品評会 7月8日(金)〈畜産農協〉
- ◎子牛セリ市 7月17日(日)
- ◎成牛セリ市 7月17日(日) 子牛セリ後

新型コロナウイルスの影響に加え飼料の高止まりが続いています。今後も子牛の飼養管理を徹底し、自給飼料の確保を行い粗飼料を十分に給与した市場価値の高い子牛の生産に努めましょう。

- 分娩後に行うこと。
    - ①子牛を逆さにつるし羊水を吐き出させる(20秒くらい、貧血防止、羊水で初乳が薄まらないように、哺乳欲を出させる)
    - ②へその緒(臍帯の消毒、ヨードチンキなどで)
    - ③稲ワラを敷く(長め、納豆菌や乳酸菌があり、子牛にはよい環境となります)
    - ④初乳をあたえる
      - 血液の循環をよくする
      - マッサージ効果
      - 呼吸を促進する
- ☆舐めない時はタオルで拭いて乾かしてください。(親牛の代わりになる)

### 5月子牛セリ成績 (売却のみ集計・消費税込)

	頭数	最高価格	平均価格	平均体重	平均日齢	前回比
雌	163	1,599,400	630,644	293	280	△80,575
去勢	222	1,089,000	680,137	319	274	△80,865
計	385	1,599,400	659,183	308	276	△82,202

## 天草拓心高校 子牛セリ出品

天草拓心高校では、天草の特色を活かした優良和牛の飼育に日々奮闘しています。

5月17日に天草家畜市場で開催された子牛セリに、生物生産科で畜産を学習している3年生5名が大切に育てた「りえ」を出品しました。

生徒たちは「人を怖がって畜舎から出すときなど大変だったが、病気をせず無事に育てて安心しました」「畜産を学ばなければ牛のセリに参加す

ることはなかった。貴重な体験ができました」と話しました。



拓心高校の生徒たちと「りえ」

## 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1回受付 令和4年7月8日(金)まで(第2回は12月頃受け付けます)

### 提出先

本渡五和農協 本店営農課 担当 吉本

## 作物

農薬散布月になります。近所の方へ散布連絡の一声をかけてください(水田周りの雑草駆除にも努めましょう)。

### 早期水稲

#### ●病害虫防除

6月中旬、葉・穂首いもち防除…オリプライト粒剤10a当たり1kg。  
※液剤使用については、水稲栽培暦を参照してください。

●穂肥 穂肥は粒数確保と実入りをよくするためにありますが、倒伏の危険がありますので葉色を見て施用してください。

時期…出穂18日前頃、有機苦土入038、10a当たり20kg施用。葉色が濃い場合は時期をずらすか、施用しない。

※出穂予定…7月6日頃

#### ●カメムシ・ウンカの防除について

7月10日頃1回目穂揃期  
…キラップジョーカー粉DL4kg/10a、液剤ではキラップジョーカーフロアブル1000倍150ℓ/10a

7月20日頃2回目乳熟期  
…トレボンスター粉DL4kg/10a、液剤ではスタークル顆粒水溶剤2000倍150ℓ/10a  
●水管理 中干しから穂ばらみ期前は間断かん水で、水と空気を根に補給し活力を上げ登熟向上を図ります。穂ばらみ期にかけては深水で管理してください。

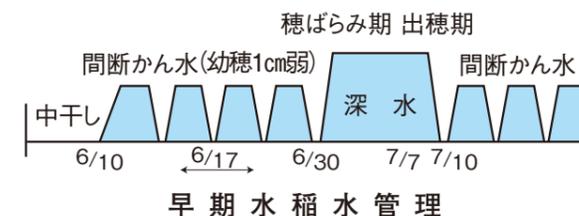
### 普通期水稲 適期防除を行いましょう

#### ●病害虫防除

コブノメイガ、ウンカ、イモチ防除。防人箱粒、田植2日前より当日1箱当たり50g。

#### ●除草剤

サラブレッドKAI 1kg粒…田植直後～8日に施用  
サラブレッドKAIフロアブル…田植直後～8日  
ウィナーLジャンボ…田植直後～10日(施用方法をまちがえないよう注意してください。)



## 野菜

### ハウスの太陽熱処理の実施

収穫が終わったら早く片づけ、次作のために土壌消毒を実施しましょう!

- ①堆肥や稲わらなど粗大有機物を10a当たり1～2トン施用。
- ②できるだけ深く耕耘する。その後小畝をたてる(60～70cm)。
- ③水を張る。
- ④ビニールで土壌表面を全面被覆。
- ⑤ハウスは密閉状態とし、30日間処理する。

### オクラの管理

### 「早めの追肥を心がけてください！」

●追肥については、着莢を確認したら葉面散布。収穫を開始したら下記の肥料を施用してください。早すぎると過繁茂となり着果

不良、遅すぎると成長点の節間がつまり芯止まりとなる。

■展開葉の状況を見て1週間～10日に1回S646号または、アサヒエースを10a当たり20kg～40kg(1～2袋)施用。

#### ●病害虫防除

- 葉スス病 …ダコニール1000 1,000倍収穫前日5回
- うどんこ病・黒斑病 …トリフミン水和剤 5,000倍収穫前日3回
- 灰色カビ病・黒斑病 …ローブラール水和剤 2,000倍収穫前日3回
- オオタバコガ、ハスモンヨトウ …プレオフロアブル 1,000倍収穫前日2回  
…プレバソフロアブル5 2,000倍収穫前日3回
- アブラムシ …スタークル顆粒水溶剤 2,000倍収穫前日2回

# 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】



組合員の農業所得増大や次世代の担い手の確保・育成に向けて、JAはどんなことに取り組んでいるの？

営農指導員のキャリア育成のモデルケース(イメージ)

担当役員・管理職

マネジメント研修(開発中)

中堅職員

営農指導員上位資格認証

若手職員

営農指導員資格認証

新入職員

初任営農指導員向けの研修

組合員の所得増大や次世代の担い手の確保・育成をすすめるには、担い手のそばで経営を支援するJAの営農指導員の育成が重要です。

JAは、担い手の高度なニーズに対応できる営農指導員の育成に向け、人材育成計画を策定し、着実な実践をすすめます。

全国・県域は、人材育成計画の実効性を高めるため、営農指導員のキャリアアップにつながる資格認証制度の整備や、管理職層のマネジメント研修の開発等に取り組めます。

JA、県域、全国が一体となって、担い手の支援に全力を尽くします！



耕そう、大地と地域のみらい。

## 女性部が表彰を受けました

5月18日、第69回 JA熊本県女性組織協議会の通常総会がホテル熊本テルサで開催され、JA本渡五和女性部が令和3年度「正組合員加入運動」で優良女性部として表彰を受けました。

JA女性組織は「女性の社会的・経済的地位の向上を」図るために、男女共同参画社会の実現に向けて活動をしています。

女性のJA運営参画の一つとして「組合員加入の促進」が掲げられており、JA本渡五

和女性部ではこれからも正組合員加入運動を展開してまいります。



賞を授与される黒川女性部長

## 渉外満点運動

JAバンク熊本2021年度渉外満点運動において、当JAの渉外担当者2名が優績者として表彰を受けました。

これからも組合員・利用者の皆さまのニーズにお応えしてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



△原田義大渉外担当  
・小口ローン部門第1位  
・住宅ローン部門第3位  
△有村みゆり金融渉外係長  
・メイン化部門第1位

## 「JAくまもと」の実現に向けて②

熊本県JAグループでは、環境変化に適時・的確に対応しながら「農家・組合員の多様なニーズに、これまで以上に応えていくため」「JAの組織・経営基盤を将来にわたってより強固なものにするため」に「熊本県域JA構想」の協議を進めています。シリーズで「JAくまもと」についてご紹介してまいります。

### 熊本県域JA実現後の事業内容①

#### 営農指導事業

合併後は、より効率的・効果的な出向く営農指導の実践と、農業生産基盤の維持・拡大に取り組みます。

#### 合併したらどうなるの？



14JAがそれぞれ培ってきた営農に関する知恵・ノウハウの共有によって、「より充実した技術指導や情報提供」など、皆様のニーズに応じた支援が可能になります。また、要員や体制が充実するので、今まで以上に「出向く営農指導」が実現できます。さらに、タブレットなどを用いたデータの活用や情報の提供により、皆様の営農に貢献します。

#### 販売事業

合併後は、県域コントロール機能の発揮と安定供給体制の構築による「販売力の強化」と、集・出荷施設の共同利用や共同物流体制の構築による「物流コストの低減」に取り組みます。

#### 合併したらどうなるの？



これまでは、14JAそれぞれで農産物を市場に出荷していましたが、合併によりロットをまとめることで、市場に対して有利で安定的な出荷が可能になります。また、市場や取引先のニーズに沿った出荷を行うことにより、「より安定的に」「より高く」有利に販売することが可能になりますので、皆様の所得の向上に繋がります。

#### 購買事業

合併後は、スケールメリットの強みを最大限に発揮した仕入機能の強化に取り組みます。

#### 合併したらどうなるの？



合併により、大規模ロットによる有利な仕入れができますので、皆様の生産コストの低減に繋がります。また、「ネットを通じた購買品の発注」など、より便利に購買品を購入いただけるように検討を進めていきます。

#### くらしの活動・生活福祉事業

合併後は、さらなる組合員基盤の強化と、豊かでくらしやすい地域社会づくりに取り組みます。

#### 合併したらどうなるの？



JAグループがこれまで取り組んできた「くらしの活動」や「組合員組織活動」は、合併したからと言って大きく変わることはありません。これからも皆様と地域に寄り添ったJAであり続けるため、「組合員組織の活性化」や「必要なサービスの提供」に引き続き取り組んでいきます。

信用事業・共済事業・管理部門については来月号で紹介します。

## 理事会だより

令和4年5月24・30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。

【5月24日】

第1号議案 代表理事及び役付理事の選任について

【5月30日】

監査報告 令和3年度 期末監事監査報告について

実績報告 令和4年度 4月末事業実績報告について

第1号議案 出資上限口数の変更について

第2号議案 総代会日程・開催方法及び提出議案について

第3号議案 地区説明会の日程・開催方法について

第4号議案 令和3年度 剰余金処分(案)及び附属明細書について

第5号議案 役員賠償責任保険への加入について

第6号議案 熊本県農業信用基金協会への増資について

第7号議案 固定資産の取得(選果場トップライト取替)について

第8号議案 農産物検査業務規程の改正について

第9号議案 理事の順位について

第10号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任の承諾について

第11号議案 委員会の構成について

第12号議案 子会社の役員選任について

第13号議案 個人情報保護統括管理者の選任について

報告事項

1. 自主検査(4月)結果報告について

2. JAバンク熊本中期戦略における経営戦略シートの報告について

3. JA経営基盤の現状分析及び収支改善対策(成行き・対策後)シミュレーションの報告について

4. 本町茶工場操業実績について

5. 不祥事件経過報告について

前回理事会の懸案事項

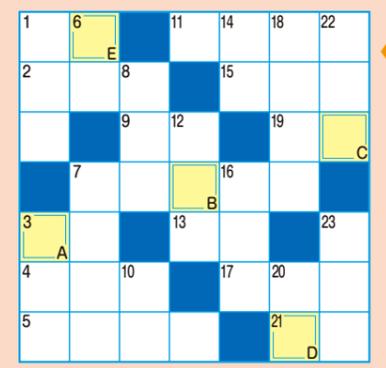
第7次JA活動総合3カ年計画(営農指導・販売部門)の具体的展開方策について



## 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 前の反対側
- 3 梅雨が明ければ夏本番。—が増します
- 6 神社で神事に奉仕する女性
- 7 土用干しをする漬物
- 8 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- 10 音を聞き取る器官
- 12 波—を上げて船が進む
- 14 七夕飾りや短冊をつるします
- 16 カブトムシが集まる木の一種
- 18 歌謡曲などの前奏のこと
- 20 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- 22 継続は—なり
- 23 列車を走らせるために敷きます

### ヨコのカギ

- 1 7月の第3月曜日は—の日。国民の祝日です。
- 2 お遍路さんが巡ります
- 3 ムチとの使い分けが大切
- 4 開くと花が咲きます
- 5 そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- 7 泳げない人の強い味方
- 9 夏の土用の—の日にはウナギを食べると良いと言われます
- 11 輪島や呼子のものがある
- 13 蚕の繭から作る繊維
- 15 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- 17 京都の夏を彩る—祭
- 19 酔うとこの猛獣になる人も
- 21 1-1=

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



※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。

●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  
●郵便番号  
●住所(必ず番地まで記入)  
●氏名(ふりがな)  
●電話番号

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 ②FAX ③JA本渡五和ホームページ  
応募締切：令和4年7月4日(当日消印有効)  
発表：令和4年7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。

前回の答え ラベンダー

5月号当選者 亀場町亀川 R.Eさん/亀場町食場 T.Sさん/今釜町 A.Nさん  
五和町城河原 M.Sさん/五和町鬼池 Y.Iさん

## 表紙紹介

撮影に伺うと、奥様が除草作業に精を出されていました。肥後菖蒲は大輪の花が特徴とのことで、他にもいろいろな種類の菖蒲が美しく咲き誇っていました。肥後菖蒲は江戸時代から鉢植えの室内鑑賞向きに栽培されていたとのことで、肥後熊本藩の歴史を感じます。



「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。

読者の声  
◆最近なんでも高くなりましたね。経済連で開発された「純米台湾がすてら」が美味しそうですね。小麥粉も高くなつたので米粉を使った料理をいろいろ教えてもらったら嬉しいです。(楠浦町 Sさん)  
◆5月号では御田植祭が印象に残りました。早乙女たちは鮮やかな衣装と笑顔で写っておりました。幸せがおとずれるのではないのでしょうか。(今釜町 Nさん)  
◆最近、花壇作りに興味が出てきました。上手な方の庭を参考にしています。(下浦町 Kさん)  
◆グリーントップ本渡の25周年記念感謝祭では、イモの天ぷらをいただきました。いつも新鮮な野菜を購入しています。(小松原町 Fさん)  
◆ロシア・ウクライナ問題では経済への「負」の影響が大きいです。日本の農業の大切さを実感します。(五和町御領 Iさん)

## 健康のはなし

今日のテーマ「脱水予防 ~水分の摂り方~」

体の中の水分が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスクとなります。「脱水」は、兆候に早く気づき水分補給することで予防できます!

### 水分の出入り

IN		OUT	
食事	1.0ℓ	尿・便	1.6ℓ
体内でつくられる水	0.3ℓ	呼気や汗	0.9ℓ
飲み水	1.2ℓ	合計	2.5ℓ
合計	2.5ℓ	合計	2.5ℓ



水分量を保つためには、1日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。  
食べ物に含まれている水分を除き、**飲み物から最低でも1日1.2ℓ程度の水分摂取が必要です。**

### 脱水簡単チェック!!

- ①手の親指の爪を逆の指でつまむ
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンク色に戻るのに**3秒以上かかれば**



脱水症の可能性あり!

### 水分の摂り方

注意 喉の渇きを感じる前に水分を摂ることが重要!!  
○就寝の前後  
○運動の前後・途中  
○入浴の前後  
○飲酒の前後



日常のこまめな水分補給はお茶や白湯でもよいですが、大量に汗をかいた時は、電解質を含む飲み物で水分補給をしましょう。  
※電解質とは、ナトリウム(Na)やクロール(Cl)等を含むもので、経口補水液がおすすめです  
※こまめに水分を摂ることは重要ですが、腎臓病や心臓病などで水分制限をされている場合は、医師に相談しましょう

## エコープマーク商品の紹介



熊本県産 米粉ミックス(600g)×2を5名様にプレゼント!  
材料  
熊本県産米粉ミックス…100g 卵…1個  
牛乳…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1 砂糖…大さじ1  
塩コショウ…少々 チーズ…30g  
<具材>※お好みで  
ブロッコリー(ゆで)…10g ソーセージ…10g  
パプリカ…10g

## フライパンでケーキサクレ!



作り方  
①ボウルに卵・牛乳・オリーブオイル・砂糖・塩コショウを加えて混ぜる。  
②熊本県産米粉ミックスを加え、ダマがなくなるまで混ぜる。  
③具材・チーズを加えさっくり混ぜる。  
④温めたフライパンにオリーブオイルを薄く塗り、生地を流す。  
⑤フタをして弱火で焼き、色がついたら裏返し同様に焼く。

※冷蔵庫のあまりもので手軽に簡単!