

極早生収穫はじまる

9月に入り、ニュー目南、肥のあかりなど極早生みかんの収穫が始まりました。五和町の山中史憲さんは、「ニュー目南」を9月12日から収穫しました。

(7頁に関連記事)

特集

育成牛品評会・子牛品評会開催

天草畜産共進会へ

本渡五和農協
代表として

24頭選出

旅のささやき



あなたの旅お手伝いはおまかせください!

JA天草旅行センター

TEL(0969)23-2262 FAX23-2263

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。

第9回 ふれあい
グラウンド・ゴルフ
九州大会in大分

- 旅行実施日 平成25年11月26日(火)～17日(水)
- 開催場所 別府国際観光港多目的広場
- 募集人員 80名
- 旅行代金 **19,200円**(大人お一人様4名1室利用)
※大会参加費(大会会場費・運営管理費)1,500円を含みます
※3名様1室利用追加料金／1,000円(大人お一人様)
2名様1室利用追加料金／4,000円(大人お一人様)

●スケジュール

- 11/26(火) 天草——(高速道路)——九州湯布院民芸村……(湯布院散策)——
明巻温泉「湯の花小屋」——海の駅べっふ海産市場——別府鉄輪温泉(泊)
- 11/27(水) ホテル——ふれあいグラウンド・ゴルフ九州大会in大分(別府)
8:30受付開始／15:30出発予定 ——(高速道路)——天草

開催日 2013 11月27日(水) 開催地 別府国際観光港
多目的広場(別府市内)



- ◆最低催行人員／30名
- ◆申込締切日／平成25年10月10日(木)
※ただし、定員になり次第締め切ります。
- ◆食事／朝1回・昼2回(弁当含む)・夕1回
- ◆添乗員／出発地より同行し旅程管理業務を行います

ふれあいカーニバル
in プーケット 4日間

- 実施日 平成25年11月25日(月)～28日(木)
- 募集人員 30名様(最少催行人員15名)
- 旅行代金 ●スーペリア **115,000円**(大人お一人様2名1室利用)
●デラックス
●デラックスステラバルユニ **121,000円**

※一人部屋追加料金／36,000円(スーペリア) 48,000円(デラックス)(2泊分)
申込金／旅行代金の20%以上旅行代金まで(旅行代金に充当します)

- ◆申込締切日／出発日の30日前
- ◆添乗員／出発地より同行し旅程管理業務を行います
- ◆利用ホテル／プーケット(Aグレード)：クラブメッド・プーケット

●スケジュール

- 11/25(月) 10:00 シンガポール航空 16:25 17:10 食事
福岡空港→シンガポール空港→プーケット着——ホテル(泊)
夜は飲み物、アクティビティ、ショー、ゴルフショートコースなどすべて無料のオール
インクルーシブホテル「クラブメッド・プーケット」での滞在をお楽しみください。
- 11/26(火) 終日ホテル内での各種イベントとオプションツアーをお楽しみください。
夜はふれあいカーニバルinプーケットをお楽しみください。
- 11/27(水) 午前はいランドサファリへ。象乗り体験、水牛車体験乗車、象やサルなどのショー・見学など
をお楽しみください。昼食後、プーケット島内観光へ。
高台から見渡すアンタマン海の景色が素晴らしいフロンテア岬、プーケットで最も
賑わっている仏教寺院ワットチャロン、民芸品店へご案内します。
プーケット発→シンガポール空港→乗り継ぎ、福岡へ。
- 11/28(木) 8:10 福岡空港到着後、解散。お疲れ様でした!!

■組合員異動状況

平成25年8月末現在 (単位:人)

項目	地区	本渡東	本渡西	本渡南	本渡北	五和西	五和東	合計
平成25年3月末	正	753	1,160	353	801	725	571	4,363
	准	208	410	806	522	592	295	2,833
	正	750	1,149	349	795	722	566	4,331
平成25年8月末	(前期末比)	-3	-11	-4	-6	-3	-5	-32
	准	208	416	804	537	586	295	2,846
	(前期末比)	0	6	-2	15	-6	0	13

9月7日、2020年のオリ
ンピック・パラリンピック開催
都市が東京に決定しました。I
OC会長が「トキヨー」と発
した瞬間、招致委員会のメンバ
ーの歓喜、見ている私たちも大
きな感動に包まれました。7年
越しの悲願にむけ、招致活動に
尽力した方々の頑張る姿に勇気
をもらいました。汚染水漏れ問
題など課題もありますが、次世
代に夢をつなぐ大会となるよう
頑張りたいと思います。

さて、今年も11月にアグリフ
ェスタが開催されます。組合員
の皆様の丹精込めた農作物の多
数出品をお待ちしています。素
晴らしい農業祭となるよう頑張
ってまいりますのでよろしくお願い
致します。

(taka)

編集
後記

朝夕涼しくなり、
秋の到来を感じる頃
となりました。組合
員の皆様は、秋野菜
の作付けなどお忙しく過ご
しのごとと存じます。



休日のお知らせ
10月21日(月) 定休日



意見交換を行う柑橘部会のメンバー

平成25年産柑橘部会販売対策会議が、8月25日に開催され、部会員や取引市場、JA関係者ら約100人が出席しました。

24年産は、販売数量が2,548t（昨年対比112.8%）、販売総額は7億2,407万円（同比87.6%）となり、晩柑が計画比118%の708tと販売数量

「高品質みかんの 有利販売を目指す」 柑橘部会販売対策会議開催

増でしたが、例年販売金額の50%以上を占めるデコポンにおいて、数量減でした。25年産は、梅雨明け以降の降雨が少なく高糖度で品質は上々。果実肥大は例年並みに推移しています。25年は、うんしゅう225t、ポンカン800t、デコポン1,000t、晩柑700tなど、販売総数2,648tを見込んでいます。

主催者を代表し、福田賢二部長が「生産現場の正しい情報を発信し、市場との連携により消費者ニーズをふまえた生産を行ってきたい」と挨拶されました。また、市場代表者は、「生産者・JA・市場が三位一体となり、温暖な天草の気候を生かした高品質みかんの有利販売を目指しましょう」と決意表明を行いました。会議では、24年産販売結果と25年産生産状況および販売計画について協議したほか、市場5社による市場情勢報告、意見交換が行われました。



新米を受け取る買い物客

新米キャンペーン

青壮年部・女性部は8月23日（金）、「新米キャンペーン」をグリーントップ本渡店で行いました。米の消費拡大につなげることを目的として、青壮年部・女性部の部員7人は、天草産コシヒカリ2合入り200袋を買い物客へ配布しました。

新米を受け取った女性は、「思いがけず新米をいただいて嬉しい」と喜んで受け取られました。10時から配布した新米は11時に配り終え、好評でした。

パソコン 簿記研修会開催 — 青色申告会 —

青色申告会は、9月4日（水）にパソコン簿記研修会を初めて行い、会員10人が参加しました。

講師のソリマチ株式会社の池田公彦氏が、「初心者の方でも決算書までつくれるように、研修を行っていききたい」とあいさつ。参加者はパソコンを持参し、簿記ソフトを実際使用しながら農業簿記を学びました。参加者は、「基礎から勉強



パソコン簿記研修会のようす

強して、使いこなせるようがんばります」と話されました。

特集

本渡五和農協

育成牛品評会

天草畜産共進会へ24頭選出

9月7日（土）、天草畜産農協において本渡五和農協育成牛品評会を開催しました。品評会には35頭が出品され、厳正な審査の結果、24頭がきたる9月26日に開催される第41回天草畜産共進会へ出場牛として選出されました。



第1部・優等賞1席の井上朋美さん（杵宇土町）と「たかふく号」



第2部・優等賞1席の岡田敏秋さん（五和町）と「ゆい号」

審査員より入賞牛については、全体的に発育がよく、体積・均称・資質・品位に優れていたと講評がありました。

なお、本渡五和農協代表として、下記表の24頭が出場します。多数ご参観いただきますようお願いいたします。

■天草畜産共進会出場牛名簿（第1部）

名 号	地区	氏 名	評 価
たかふく	杵宇土	井上 朋美	優等賞1
ちなつ	御 領	岡田 正彦	優等賞2
とみ2の8	本 町	倉田 政幸	優等賞3
このみ	手 野	山下 和弘	優等賞4
かなこ	御 領	泉 法明	優等賞5
はなびら	楠 浦	田中 国光	
ななこ	宮地岳	林田 祐知	
さやひめ	手 野	山中三千綱	
ふみゆり	本 町	松下 道明	
しげみ	御 領	金子 和也	
ふくこ	手 野	切山 京子	
みつひめ	杵宇土	原田 幸三	

■天草畜産共進会出場牛名簿（第2部）

名 号	地区	氏 名	評 価
ゆ い	御 領	岡田 敏秋	優等賞1
つつじ	杵宇土	井上 朋美	優等賞2
あおいふく	御 領	岡田 敏秋	優等賞3
ま い	杵宇土	大田 利明	
み ふく	宮地岳	立石 正七	
まさえ5	手 野	山下 和弘	
いとこ	城河原	金子 晃	
ゆ り	北	金子 寛	
ともみ	御 領	岡田 正彦	
みやこ	杵宇土	山田 利雪	
み か	御 領	山田 勝	
ひ さ	杵宇土	榎木 真一	

※敬称略、優等賞以下順不同

子牛品評会

本渡北・上田正明さん「はるか号」が優等賞1席に輝く

優等賞第1席の上田正明さんと「はるか号」



子牛品評会が9月10日（火）、天草畜産農協において開催されました。19頭が出品され、厳正な審査の結果、上田正明さんのはるか号が優等賞1席に選ばれました。

熊本県畜産協会の児玉審査員が、はるか号について「理想的な体格をしていて、繁殖素牛となることを期待します」と、講評を述べられました。

第2回 女性大学開催

JA本渡五和は9月4日、天草市保健センターで2013年度第2回女性大学を開催しました。26期生55人が参加し、米粉を使った「シフォンケーキ」、「エビ入りクリームコロッケ」の調理実習を行いました。

くまもと米粉インストラクターの資格を持つ岩下和美講師が、熊本の米粉の特性に触れながら受講生に調理指導を行いました。シフォンケーキ作りで



クリームコロッケ作りを行う受講生

は、米粉の粒子が細かいため粉をふるう手間が省け、クリームコロッケ作りでは米粉が水に溶けやすくだまになりにくいため、手軽にホワイトソースを作ることができると好評でした。参加した受講生は、「米粉は小麦粉より使いやすい。これから家庭でぜひ使っていきたい」と話されました。

理事会だより

平成25年8月28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。

- 第1号議案 平成25年度7月末事業実績について
- 第2号議案 法人団体借入申込みについて
- 第3号議案 借入申込みについて
- 第4号議案 法人団体貸出条件変更について
- 第5号議案 住宅ローン金利引き下げについて
- 第6号議案 農産物検査業務規程変更について

報告事項

1. 平成24年度期末監事監査処理てん末改善報告書について
2. おしゃれサロン開催について

組合員の皆さんへ

届け出に変更があればご連絡を

JA本渡五和に届け出をいただいている内容（氏名・住所・組合員たる資格の別等）に変更があった場合には、最寄りの支店までご連絡ください。

JA本渡五和各支店連絡先

- 本渡東支店 ☎22-3311
- 本渡西支店 ☎22-3215
- 本渡南支店 ☎23-2233
- 本渡北支店 ☎22-4175
- 五和西支店 ☎34-0101
- 五和東支店 ☎32-0307

元気に頑張っています

★9月16日は敬老の日。元気でいらっしやるおじいちゃん、おばあちゃんに会ってきました。



中村正光さん

五和町御領在住
昭和7年9月26日生まれ(80才)
ブイにくまモンの絵を描いて楽しんでいます。
今まで100個以上つくって、子ども達や近所さんに喜んでもらっています。



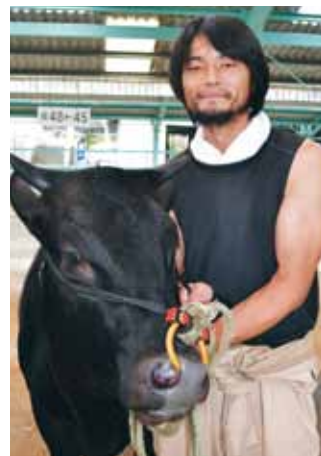
松原てい子さん

本渡町本渡在住
大正14年3月28日生まれ(88才)
家庭菜園を楽しみ、山口支所に併設の青空市場に野菜を出しています。
皆さんに感謝しながら頑張っています。



横山ハル子さん

下浦町在住
大正12年3月30日生まれ(90才)
真向法体操を毎日続けて健康管理に努めています。さつき会での料理教室など皆さんと一緒に活動することを楽しんでいます。



原田幸三さん

ら農業者年金に加入し、来年より受給となります。この度幸三さんも将来に備えて、農業者年金に加入されました。
一人一人の農業者を応援する積立方式の農業者年金は安心して入れるメリットの大きい年金です。ぜひご加入ください。

私も農業者年金に加入しました

杵宇土町の原田幸三さん(33歳)は両親、祖母、妻、子ども4人の9人家族です。父の時男さん(64歳)と、黒毛和牛15頭とスナッペンエンドウやなすなど園芸50aを営んでいます。幸三さんは就農当初から黒毛和牛の飼育を担当し、今年で13年になります。
父の時男さんは昭和56年2月か

農業に従事する方なら広くご加入いただけます

農業者年金

しっかり積立て、
がっちりサポート
安心で豊かな老後を

- ☆あなたの老後生活への備えは十分ですか？
- ☆年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- ☆老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

1 農業者の方の平均余命は 男性87歳、女性92歳

老後のお金の心配をせずに暮らしたいものです。その間、予測不可能な経済変動があり、思わぬケガや病気もあります。
※日本人の平均余命は男性84歳、女性89歳となっており、農業者年金加入者の平均余命の方が長くなっています。

2 こんなにかかる老後生活 (現金支出で年額約280万円)

高齢農家世帯（世帯主が65歳以上の夫婦2人）の家計費は、現金支出で月額約23万円が必要となります。



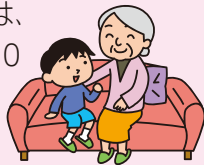
このように、豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分とは言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。

サラリーマンは国民年金（基礎年金）の上乗せ年金として、厚生年金や共済年金（厚生年金のモデルケースでは夫婦2人で年額約280万円、月額約23万円）を受け取ってます。

農業者の皆様もメリットがたくさんある農業者年金に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

3 国民年金の支給額(年額158万円)

農業者の皆さんが加入している国民年金の支給額は、40年加入で月額約65,500円、夫婦あわせて月額約131,000円です。



◆農業者年金に加入すれば～農業者年金の支給額(年額)の試算◆

加入年齢	納付期間	運用利回り1.35%の場合		運用利回り2.00%の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	66万円	57万円	75万円	65万円
30歳	30年	46万円	40万円	52万円	45万円
40歳	20年	29万円	25万円	31万円	27万円
50歳	10年	14万円	12万円	14万円	12万円

(注) この試算は、通常加入で保険料月額2万円加入し、65歳までの運用利回りが1.35%及び2.00%、65歳以降の予定利率が1.35%となった場合の試算です。
運用利回り1.35%は制度発足以降の10年度間の運用利回りの平均です。
予定利率1.35%は、農林水産省告示(H24.4.1施行)により定められている率です。

お問い合わせは天草市農業委員会・JA本渡五和本店におたずねください。

天草市農業委員会 天草市中村町10-8-2 TEL 0969-32-6790 (担当：倉田)
本渡五和農業協同組合 本店 天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231 (担当：大平)

営農情報

畜産

- 第41回天草畜産共進会
肉用種牛の部 9月26日(木) 天草畜産農協
肉牛の部
- 空胎防除 10月15日(火)
- 成牛セリ市 11月28日(木)
- 子牛注射 五和10月23日(水)～25日(金)〔予定〕
本渡10月28日(月)～29日(火)〔予定〕

繁殖牛及び子牛に対する ビタミンA・D3・E剤の上手な与え方

- ☆ビタミンA・D3・E剤とは・・・
- ビタミンA・D3・E剤等のビタミン剤は他のビタミンと違って体内（肝臓）に貯めておくことができます。

○毎日補給する必要はなく、一度にある程度体量一定期間分を投与した方が効果的です。

☆ビタミン剤投与の目的

【母牛】

- 骨格の大きい子牛を生ませる
- 母牛のスタミナづくり
- 受胎率低下の防止
- 流産・死産の予防
- 虚弱子牛・盲目の子牛の出産予防
- 後産停滞の予防
- 産後の子宮回復を早める
- 発情をはっきりさせ受胎促進

【子牛】

- 子牛の成長に促進
- 抗病性、特に下痢・肺炎など感染予防

作物

【普通期水稻】

ウンカ・カメ虫防除としてタバコ跡など収穫の遅い水田はトレボンスター粉DL10a当たり4kgを散布してください。

- 落水時期…早期落水は登熟を悪くします。収穫作業に支障のない限り延ばしてください。

野菜

【ししとう】

- 収穫…M果を中心に収穫出荷してください。
- 家庭選別…秀品に優品が混入しないようにお願いします。虫害果・異物など混入なきよう選別も徹底してください。
- 追肥…15日毎にアサヒエースまたは燐硝安加里S646を10a当たり12～13kg施用。
- 台風対策…圃場の周囲に防風ネットを設置、排水溝を整備し、支柱や杭にしっかり固定する。
- 病虫害防除（収穫前日まで）
斑点細菌病……………Zボルドー500倍
ハスモンヨトウ・スリップス……………アタブロン乳2,000倍（収穫前日）

【レタス】

本圃準備は早くから行き適期定植に努めましょう。圃場周辺の排水対策は万全に。

- 育苗…移植前には必ずプレバソフフロアブル100倍で防除をしてください。
- スソ枯れ病予防…バシタック水和1,000倍またはダコニール1,000倍を散布する。
- 定植…本葉3枚の若苗を浅植えとする（セル成型苗・は種後25～30日）
- 定植後乾燥が続く場合は灌水を行い早期活着を図る。

【インゲン】

～露地・夏インゲン～

- 収穫…S級中心で収穫出荷を行う。
- 病虫害防除…灰色カビ・スリップス…セイビフロアブル1,500倍（収穫前日）+アタブロン乳2,000倍（収穫前日2回）
- 追肥（草勢を維持させるため）…燐硝安S646またはアサヒエース10a当たり20kgを15日おきに施用。液肥葉面散布、クロロゲン

い。

- 適期収穫…1穂の粉のうち85%が黄色に熟れた頃が適期です。

【お茶】

- 秋肥…粒状熊茶1号を10a当たり60kg施用。
- 整枝…10月下旬頃、芽を揃える程度に軽く刈り込む。

ン青500倍

【タケノコ・竹林】

- 秋肥施肥…たけのご配合肥料を10a当たり60kg施用。
- 年号記入…今年残した親竹に年号を記入する。
- 伐竹講習会…タケノコ部会で開催いたします。
- 【イチゴ】
- 病虫害防除
- うどんこ病・ダニ…定植後から開花まで定期的に実施してください。同一農薬を連続して使用しない（防除農薬は栽培指針を参照してください）。
- マルチング…定植から25～30日の間（出らい直前）に行う。
- 追肥…マルチ前に行う。

農薬の使用と購入は適正に行い、安全・安心な農畜産物を生産しましょう。生産履歴の記帳は栽培者の責任において記入し、出荷前に提出してください。

水菜作付者募集

水菜を作ってみませんか？

J A本渡五和では、冬場の共販作物として水菜の面積拡大を図っています。今、サラダや鍋料理で大人気の水菜を作付しませんか。軽量で高齢者の方でも簡単に作れます。親切・丁寧にご指導致しますので、ご連絡ください。

■連絡先 営農課 担当：吉本
080-2700-1130

今月の
収穫だより

極早生収穫 はじまる

9月に入り、ニュー日南、肥のあかりなど極早生みかんの収穫が始まりました。五和町手野地区の山中史憲さんは、「ニュー日南」を9月12日から13日まで収穫しました。

「ニュー日南」は朝日がよくあたる場所にあり、好天の日には対岸の普賢岳もみえる山頂にあります。山中さんは、「今年は好天が続いたため糖度も高く、果実の仕上がりも順調です」と話しています。



ニュー日南の収穫をする山中史憲さん

お知らせ掲示板

営農経済部よりお知らせ

営農指導員・経済渉外員の携帯一覧及び物流センター・経済店舗の案内ができました。今月のあさつゆと同時に配布しましたのでご利用ください。

ギャップ
GAP

（農業生産工程管理）に 取り組みましょう！

「GAP」とは農業生産工程管理のことです。「GAP」は農業を行う上で必要な点検項目に従って、各行程の実施や記録、点検、評価を行う持続的な改善活動です。消費者に信頼され、環境を守り、安全で効率良い生産を実践するために極めて有効です。ぜひ取り組みましょう。



本渡西支店
管轄

●本渡西支店 熊本県天草市亀場町亀川1809-3 TEL 0969-22-3215
●楠浦支所 熊本県天草市楠浦町2892-10 TEL 0969-22-4123
●杵宇土支所 熊本県天草市杵宇土町1636-1 TEL 0969-23-3103
●宮地岳支所 熊本県天草市宮地岳町5434-2 TEL 0969-28-0311

お客様満足度向上を目指して

本渡西支店は、支店8人・楠浦支所3人・杵宇土支所2人・宮地岳支所2人の合計15人体制で、組合員やご利用いただいているお客様にご満足いただける支店を目指し、職員一丸となって日々業務に取り組んでいます。

8月1日より、ドラッグストアモリ亀川店に設置しておりましたキャッシュサービスコーナーを本渡西支店ATMコーナーに移設いたしました。平日はもちろん、土曜・日曜・祝日も稼働していますので、お気軽にご利用ください。これを機にキャッシュカードを申し込まれてはいかがでしょうか。

また、本渡西支店では毎月15

日を「お花の日」といたしまして、ご来店いただいたお客様に季節のお花を差し上げております。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



本渡西支店

共済渉外員 浦上大五郎 支店長代理 有江 旭 共済係 山下 友也
複合渉外係 鶴山 健太 支店長 梅本 徳和 出納係兼貯金係 立石佐登子 貯金係 園田しげ子 貯金係 田中 恵



楠浦支所

窓口係 共済係 共済渉外員
堤田美佐子 高井 友美 村松 伸吾



杵宇土支所

共済係 窓口係
立尾 崇博 梅田 晴海



宮地岳支所

窓口係 窓口係
大野 武道 吉田二美子

お詫びと訂正

先月のあさつゆ8月号におきまして、本渡東支店の電話番号が間違っていました。正しくは、本渡東支店0969-22-3311です。お詫びして訂正いたします。

国税だより

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます！

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象となる方が拡大され、事業所得、不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告が必要ない方

（所得税の申告が必要ない方

また、税務署が実施する

「記帳説明会」等については、

最寄りの税務署の所得税担当

までお問い合わせください。

天草税務署

（☎22-2510）

※自動音声案内

新入職員紹介



農機車輛センター
柴田圭吾

8月20日から、農機車輛センターに柴田圭吾さんが配属されました。
◎河浦町出身
◎昭和57年7月9日生まれ（31歳）
◎ひとこと「以前はクボタに勤務していました。組合員の皆様に早く覚えてもらえるよう頑張ります。」

も含まれます）が、収入金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項を帳簿に記載し、その帳簿や取引に係る請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

なお、詳細については国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）の「個人で事業を行っている方の帳簿の記載・記録の保存について」をご覧ください。

厚生連
二ユース

逆流性食道炎

1. どんな病気？

強い酸性の胃液や、消化される途中の食物が食道に逆流して、そこに留まるために食道が炎症を起こし、胸やけなどの症状が生じる病気です。

2. 症状

胸やけ（胸がやけるような感じ）、ノドの違和感（逆流した胃液でイガイガする）、ゲップ（胃酸・すっぱい液が口まで上がる）、胸痛、咳、胃が重苦しい、おなかが張るなどがあります。これらの症状が頻繁に続く場合、逆流性食道炎という病気の可能性があります。重複してでる場合もあります。

3. 検査・診断

医師による、症状の聞きとりや上部消化器管内視鏡（胃カメラ）で、食道の粘膜の状態を確認する検査を行い、びらん（粘膜のただれ）や潰瘍（粘膜や組織の一部がなくなること）の診断を行います。

4. 生活で注意すること

●脂肪の多い食事に注意しましょう（胃酸を増やすことで、胃液の逆流をおこしやすいです）。

●トウガラシや胡椒などの香辛料・酸味の強い果物・消化の悪い食べ物は摂る量を減らしましょう。

●アルコールやタバコは胃液の分泌（胃酸）が多くなるので控えましょう。

●姿勢と逆流性食道炎は深く関係しています。前かがみの姿勢を避けましょう。

●食後はすぐに横にならないようにしましょう。

●食事は腹八分目を心がけましょう。

5. その他

逆流性食道炎の症状（胸やけ、つかえ感、胸痛）は、食道がんや胃がんなどの怖い病気の症状と似ています。思いあたる人は、一度、お近くの医療機関を受診してみてください。

いかがでしょうか。



大腸がん検診のご案内

◆検査日 10月31日(木)

◆会場 JA本渡五和本店

◆S状結腸内視鏡検査料金4,000円

（個人負担3,500円、JA負担500円）

JA本渡五和では、昨年大腸がん検診を行っています。ぜひ検診をお受けください。

◆大腸がん事前説明会

10月21日(月)1時30分～

場所：本店2階会議室

※あさつゆ9月号に申込書を入れます。

冷凍米飯愛食運動 こだわり炒飯

限定!! 8,000本

くまモンペンシルが付いてくる

ラッキー♡カラー

何色が出るかは、箱を開けてからのお楽しみ!

Blue 仕事隊UP
Green 健康隊UP
Pink 恋愛隊UP
Orange 金運UP
Rainbow 総門隊UP (仕事・健康・恋愛・金)

冷凍米飯お買上の方に、くまモンペンシルが付いてくる

※セット1本付

【お申込み・お問合せ】
お近くのJAへお申込みください。
※ペンシルプレゼントの対象は、セット商品に限らせて頂きます。ペンシルの色の指定はできません。ペンシルデザインはイメージです。くまモンペンシルには限りがありますので、無くなり次第キャンペーンを終了致します。

●キャンペーン対象商品(セットのみ)・10袋セット2,640円(税込)・6袋セット1,900円(税込)

※九州内無料配達(沖縄除く)九州外については、お問合せ下さい。