

とれたて情報
ハートのかけはし

耕そう、大地と地域の未来。



5

2021.vol.383



菊池
原田さんご家族

kikuchi no mama

JA菊池LINE



菊池町民会館のまちと農産物、
その魅力を伝えるための「きくちのまんま」が、
「きくちのまんま」が愛の輪を広げます。



@044nemmo

※うれしい情報をLINEでお届け

特集 天気予報入門

知ってる？ 気象用語

...16

コロナに負けんばい！ 良い花を届けよう 花卉部会 ...4・5

持続可能な農業を目指して 農業後継者育成に力 ...6

第11次地域農業振興計画に向けて 正・副支所運営委員長会議 ...7

同じようでも少し温かいね



JA菊池



定期的に査定会

品質で勝負！ 大玉スイカ出荷中！

3月17日から大玉スイカの出荷が始まりました。定期的に査定会を行い、良い品を的確に素早く消費地に届けます！



出荷最盛期を前に査定会

「菊池水田ごぼう」の春ゴボウ出荷中！

「菊池水田ごぼう」の春ゴボウの出荷が3月下旬から始まっています。香りがよく、やわらかい新鮮なゴボウを全国へ出荷します！5月上旬が出荷ピークです。



お手伝いのようにが
YouTube「ころう君が
なんか色々やるチャン
ネル」で動画を配信！

ころう君がイチゴハウスへ

さくち
鞠智城のキャラクター「ころう君」が、イチゴ
部会宮川部会長のハウスにやってきました！



3月に久々のイベント
で、新小豆で「ぜんざ
い」を振る舞い
ました。今年は
いっぱいイベ
ントができます
ように…！



まんま菊池店で「ぜんざい」振る舞い



お家にお花をいっぱい飾ってくださいね～！

花き部会 ホワイトデー 花束づくり

部会員総出で
作成しました。

たくさんの花束の
注文ありがとう
ございました！！

まんまキッチンが RKKテレビ「週刊山崎くん」に登場！

かめきちさんと要さんご来店！

まんまキッチンは、約4分56秒ごとに
客席全体の空気が入れ替わります。

*一般的な飲食店では1時間に2.5回
まんまキッチンでは1時間に12.1回
入れ替わります。

～ご来店お待ちしております！～

◆日本農業新聞へのお問い合わせ、お申し込みはお近くのJAへ

春野菜出荷始まる

～みんなの力を結集しましょう～

令和2年2月21日、熊本県に新型コロナウイルス感染症が発生。あれから1年が過ぎました。目に見えない敵との戦いは正直、神経の消耗戦であり、いつ、どこで発生するか気が気でありませんでした。

コロナ対策会議をほぼ4日に1回の割合で行って来ました。その甲斐あってか職員には1人の感染者もでていません。スプリット体制、バックアップ体制、家屋消毒模擬訓練も行なってきました。2時間おきの換気と身の回りの消毒は一斉に毎日行っています。

昨年学校が臨時休校した時には、職員が安心して働けるように臨時託児所の設置もしました。新型コロナの影響で消費が低迷していた「スイカ」「花」「冷凍肉」等の農畜産物の販売促進に向けた企画等、職員が多くのことを提案して実践してくれました。

春野菜の出荷が始まりました。昨年のような安値にならないことを祈るばかりです。みんなの力を結集し乗り越えましょう。

代表理事組合長 三角 修
(組合長からのメッセージ vol.78より抜粋)

*JA菊池HP(ホームページ)において、組合長からのメッセージ配信中です。

表紙 紹介

菊池

はらだ しょうたろう
原田 祥太郎さん²⁵

ひろみ けいたろう
妻:洋美さん²⁶ 長男:桂太郎くん(6ヶ月)

祥太郎さんは、両親(父:真琴さん、母:和恵さん)、弟の篤郎さんと、ブドウを中心に、トルコギキョウ、季節の野菜などを栽培しています。ブドウ農家5代目として、中学生のときに家業を継ぐことを決めました。熊農、岡山農大で果樹を学び、アメリカの農場で2年の研修を経て就農しました。大きな農場で、そこで同じ研修生だった洋美さんとの出会い結婚。昨等待望の長男・桂太郎くんが誕生しました。祖父母の秋彦さん由美子さんもまだまだ現役。大家族の原田家です。やんちゃ盛りの愛犬ニーナちゃんも家族の一員。桂太郎くんとも仲良しです。

ブドウは巨峰を中心に、種無しブドウやシャインマスカットなど10品種。8月から10月上旬まで販売します。祥太郎さんは「お客さんが買いに来て喜んでもらえることが、農業の楽しさであり、やりがいです」と言います。昨年はコロナ対策をしながらの販売。新しくオンライン販売に取組み全国に発送したそうです。これからも、お客様とのつながりを大切にしたいと話しています。また、今年はモモやイチジクの販売も始めるとのこと。前向きに、楽しく農作業に励んでいるとのこと。弟の篤郎さんも明るく、活発!只今お嫁さん募集中です!



JA菊池
自己改革

営農部 花卉部会青年部…4

農業後継者育成に力…6

春芽アスパラガス…7

青壮年部・女性部 JA役員と意見交換

意見を交わしてステップアップ!…8

9・10・11…まんまファイル(管内の出来事)

12・13…つなげよう、ひろげよう、JA女性部の輪

14・15…みんなのページ(クイズ・お便り)

特集 知ってる?気象用語 天気予報入門…16・17

18・19…菊農通信・SDGs・進めよう!国消国産

20・21…養生園から健康情報・めぐみの里だより

22・23…手指体操・家庭菜園「ゴーヤー」・水稻通信

24・25…インショップ情報・新規出荷者募集

26………光の森プラザ こんなことやってます

31…JA共済 建物修理に関するトラブル注意



篤郎さん 桂太郎くん ブドウの赤ちゃん

全国発送しています



コロナに負けんばい！
厳しくとも良い花を届けよう！

反収を上げるぞ！ 目標実現に向けて 学習会強化

花卉部会青年部は、コロナに振り回された2020年を打開しようと、新たな目標を掲げ学習会を強化しています。農業技術や経営管理の向上に向けて「反収を上げる！」を合言葉に、部員の圃場視察などを行いながら刺激し合っています。

2月に開いた学習会では、部員それぞれの目標を新たに掲げ、今後の活動に向けてどう進めていくかを決めました。作業の効率化、コスト低減の知恵などの意見が出され、カスミソウとトルコギキョウの圃場を視察し、状況を確認しました。県の農業普及員の加藤文俊さんの提案で、経営分析データを作っていくことも決めました。

花卉部会青年部員は20～40代の12人で構成。坂本悠三さんが代表を務めます。坂本さんは「子どもたち(次の世代)が農業をやりたいと言ったとき、快く勧めてやれるような経営と、地域の農業環境をつくっていきたい」と話しています。

✿花卉部会は昨年、統一部会設立30周年を迎え、役員や品目別の専門委員長も若手に一新しています。
✿コロナ禍で延びている30周年記念式典を今年の8月に予定しています。

**JAとしても、指導・販売を強化し、
しっかり支援してまいります！**



花卉部会は2月3日、コロナ感染拡大の終息が見えない中、出荷本番を前に現状を把握するための全体集会を開きました。菅誠輝部会長は「市況では厳しい状況が続いているが、菊池の名に恥じない品質の良いものを出荷していこう」と力強くあいさつしました。花卉販売担当の岩下将久郎職員が市況状況を伝え、カスミソウ専門委員会の野中大嗣委員長が出荷規格の再確認などを行い、「長引くコロナ禍の中、何ができるのか、JAへの要望はないか」など、今後の対策について話し合いました。

生産者からは「このままでは資材代も出ず赤字だ」「若い生産者が栽培に希望が持てるようにJAのバックアップ対策を考えてほしい」などの声が上がりました。指導担当の富田惇志職員が「部会員の声を役職員にしっかり伝え、対策をとっていきたい」と応え集会を閉じました。

花束を販売

JAでは、支援対策第一弾として、役職員への「ホワイトデー花束販売」を行いました。北宮農センターで3月10日、部会員・営農部職員らで花束をつくり、11・12日で本所・中央支所などへ配送しました。これからもみなさんが元気になるようなことを考えていきたいと思います。

✿菊池の花は、美しいのはもちろん日持ちが良いと好評です！
食卓や玄関に、お花を飾って、コロナを吹き飛ばしましょう！



春芽アスパラガス 出荷量昨年の2倍

アスパラガス部会の春芽アスパラガスの出荷最盛期の2月～3月には、出荷量が昨年の2倍という出荷量となり、七城にある選果場では新型選別機がフルで稼働し、パート従業員も増員。日量1000キロを熊本、中京方面に出荷しました。



天候に恵まれ各産地でも豊作でしたが、新型コロナウイルスの影響が続き、JA部会一押しの県内では珍しい『太めの春芽限定特品』の行き場がなくなりました。飲食店の時短営業やイベントの中止などにより、市場でも販売に苦戦しました。

生産現場では、収穫が間に合わないほどに生育が早いところもあり、朝4時から夕方遅くまで収穫し続ける状況もありました。

アスパラガス販売担当の矢野友一朗職員は「品質は良好で、出荷量も増えているのに、厳しい販売状況で悔しい思いだ。打開策をしっかりと考え、春芽はもちろん夏芽の出荷に向けて市場と密に連絡を取り合い、部会員を支えていきたい」と話しています。

*アスパラガス部会生産者49戸、栽培面積9.4ヘクタール。

*春芽アスパラガスの最盛期は越えましたが、出荷は6月上旬まで続きます。夏芽アスパラガスは7月から10月上旬ごろまで出荷します。

2/25 第11次 地域農業振興計画に向けて パシオン大会議室で開催 正・副支所運営委員長会議報告

[議題]

1. 第10次地域農業振興計画の総括報告
2. 第11次地域農業振興計画策定(案)説明
3. 支所活動3ヵ年計画(案)説明
4. 質疑応答
5. JA菊池「熊本県域JA構想に係る理解醸成運動(第1弾)状況説明

以上について状況を確認しました。今後、専門委員会や理事会等で細かな確認を行い、計画書を制作してまいります。

*総代会は6月18日(金)を予定。総代会前には地区ごとの説明会を開きますので、ご出席ください。また、農業振興大会は8月予定です。中央支所別座談会等も計画しておりますので、組合員の皆様のご意見をお聞かせください。



持続可能な農業を 目指して 農業後継者育成に力

JA菊池では『持続可能な農業』を目指して、各部会に若手生産者の研究グループを立ち上げ、新たな栽培技術研究を進めています。

環境の変化に対応した作物づくりや環境に優しい資材を使った病虫害対策、耕作地に合った土づくりなどの勉強会を重ねています。

指導員が、県の普及員と共に栽培技術の向上を支援します。ベテラン指導員は、若手指導員への指導技術の継承にも力を入れています。

スイカ部会、イチゴ部会、花き部会では部会青年部、ゴボウ部会では技術研究会、アスパラガス部会では「明日、パラダイス塾」として、新規就農者の技術、経営サポートなども行っています。

先人から受け継いだものと、新たな技術を融合し、
10年後も元気な産地であり続けるために、頑張ってみましょう!
JAは、若手生産者・新規就農者を支援します!

『明日、パラダイス塾』は、新規就農者(栽培初心者)から、新規定植者の1年生コース、収穫1年目の2年生コース、3年目以降の多年生コースの3コースに分かれ、1年間の研修計画をもとに、講義・現場視察・演習などのカリキュラムを組んで進め、今年5期生を迎えています。

昨年新しく発足した『ゴボウ部会の技術研究会』では、土壌分析診断結果に基づいた施肥設計や、市場ニーズに合わせた作物づくりなどの研究にも目を向けています。



明日、パラダイス塾生の圃場で現地指導

JA菊池
自己改革

自己改革は現在進行形
まだまだ躍進します!!

営農部

新ブランド『機能性表示のまんま野菜』特設コーナー



コーナー前で話をする
合志店福田店長と友寄さん(右)

農産物市場「きくちのまんま合志店」に『機能性表示のまんま野菜』の特設販売コーナーを設置しました。野菜に含まれる栄養素、機能性を表示し、まんま店おすすめの旬の野菜を販売するコーナーです。「健康都市こうし」を掲げる合志市が、市民の皆さんの健康を願う思いと、JAの栄養たっぷりの旬の新鮮野菜をお届けしたいとの思いが合わり、3年前から研究会を立ち上げ取り組んできたものです。熊本県立大学・環境共生学部・准教授の友寄博子さんのアドバイスを受けながら研究を重ね、3月24日にコーナーを設けることができました。ぜひ、合志店に足を運んでみてください。健康を意識しておいしく、たのしく食事をしていただきたいとの願いが込められています。



野菜に含まれる栄養素、機能性を表示し、
まんま店おすすめの旬の野菜を販売するコーナー▶



「卒業おめでとう!」卒業生に花束贈る



女性部旭志支部は3月23日、故郷の素晴らしさをしっかり感じてほしいとの願いを込めて、旭志小学校の卒業生41人に、菊池地域で生産されたカスミソウやトルコギキョウで作られた花束を贈りました(花束は花卉部会が作成)。毎年青年部と共に、小学生の卒業を祝う「地元食材100%の手作りで卒業を祝う会」を開いていますが、昨年は新型コロナウイルスの感染拡大予防のために中止。今年も会食ができないので、何かできないかと考え、役員が花束を贈ることを決めました。



ナギ
椰の木の上



大塚部長手作りのお守り



旭志支部役員さん

*大塚部長は、苦難をナギ倒すご神木として神社にも植えられる「椰(なぎ)の木」の葉を押し花にして、メッセージを添えた手作りのお守りも手渡しました。同支部の青年部・酪農部会からは、牛乳製品が贈られました。

肉牛肥育技術の向上と肉質改善を図ろう 第19回JA菊池肉牛青年部枝肉共励会

肉牛青年部は、肉牛肥育技術の向上と肉質改善を図ろうと枝肉共励会を毎年開いています。今回で第19回目を数えます。黒毛和種22頭、交雑種11頭の33頭が出品され、グランドチャンピオンに佐々隆文さん出品の最高等級A5-12の枝肉が選ばれました。

審査結果は次の通りです。

[黒毛和種の部]		[交雑種の部]	
金賞	佐々隆文	金賞	山田亮太
銀賞	出口正輝	銀賞	志水貴宏
銅賞	中野浩之		



グランドチャンピオンに
選ばれた佐々さんの枝肉

地域の方向け広報誌 コミュニティIBUKI VOL.9発行



お茶どトルコギキョウの
生産者を紹介しています
*農産物市場や中央支所などに配布

より良いJAを目指して 意見を交わして 未来へステップアップ!!

JA菊池 自己改革

自己改革は現在進行形
まだまだ躍進します!!

青壮年部・女性部



3/17 JA青壮年部役員とJA役職員意見交換会

パシオンで開き、青壮年部役員8人が参加し、農家支援隊を増やす対策や対応、農産物の生産指導・販売・加工・内部での利用等計画などの具体的な意見を述べ、JA役職員と意見を交わしました。三角組合長からは「農家支援隊や産地パワーアップ事業、生産品の統一化、組織と整備についてさまざまな意見があったが、グループやテーマで分けて、今後学習会を開いてみてはどうだろうか」との提案もありました。

青壮年部は、意見交換会を毎年開いています。菊陽町にオープンした「まんまキッチン&アグリショップ」は、青壮年部員の意見から検討を重ね実現したものです。私たちのJAを将来どうしたいのか、これからも盟友一人ひとりの声をJAに届けて、より良いJA菊池を目指すために、皆の力を結集して活動していきましょう。

—青壮年部委員長 上野昌彦—

*JA青壮年部は、JAを拠り所として地域農業の振興を図る農業青年の集まりです。食農教育や農政活動などのJA運動、仲間づくりなどに取組み、農業を通じてより良い地域づくりを目指します。



2/16 JA女性部役員とJA役職員対話集会

パシオンで開き、女性部代表13人が参加し、女性目線で日頃の思いを役職員に伝えました。農協のあり方や女性部会員を増やす対策や対応など、具体的な意見が出されました。部員から預かった福祉事業、移動購買、施設整備、職員との連携などの細やかな質問もあり、それに対して担当部長らが応答。三角組合長は「女性部はSDGsが広がる前からエコバック運動に取り組んでいた。今後も女性の意見を大切にして、より良い農協にしていきたい」と話しました。

女性部は、対話集会を毎年開き、粘り強く、JA運営に歩み寄り、助け合い活動や農産物市場の設置、デイサービスセンターや斎場建設などを実現してきました。私たちの協同組合「JA菊池」をより良くするために、これからも女性の声を上げて、JA自己改革を共に進めてまいりましょう。

—女性部長 大塚かち子—

*JA菊池女性部は、菊池地域で最大の女性組織です。相互扶助の精神で、助け合いの会活動、次世代の子どもたちに地域文化や食の大切さを伝える食育活動、絆を深める交流会や学習会を積極的に行っています。

菊池地域銘茶生産組合のみなさん



*菊池地域銘茶生産組合は、平成7年に事業導入されたJA菊池荒茶加工施設の利用組合として設立。茶製造は平成8年から始まり、今年26年目を迎える。現在、組合員は高齢化が進んだことや長期に渡る茶の価格低迷など、取り巻く環境の変化で組合員は10戸。

『茶』でJGAP 団体認証取得

菊池地域銘茶生産組合(荒茶加工施設)が、日本版農業生産工程管理(JGAP)の認証を取得しました。JGAPの取得は、茶の価格低迷の中で茶商からの差別化や、消費者が求める食の安全・安心に応えるものです。産地にも変化・挑戦が必要であり、同組合は令和元年から取得に向け取り組んできました。産地視察や月1回の研修会を重ねGAPについて学びました。令和2年8月からコンサルタントによる指導を受け、令和3年1月下旬に認定審査があり、2月下旬「団体の認証」が決定し、認定取得となりました。組合員一丸となって、更においしい「菊池茶」づくりを進めます。

『ちゃぐりん』小島よしおの産地へGOGO!



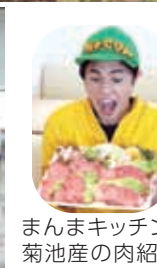
JAグループの食と農をすすめる子ども雑誌『ちゃぐりん』の「連載企画:小島よしおの産地でGOGO(2022年3月発行の4月号)」と「小島よしおのJAお仕事探検(仮)(2021年7月発行の8月号別冊付録)」の取材が3月16・17日の2日間にかけてありました。JA探訪では、小島さんが職員に扮して共済、福祉、給油所などの業務を体験して伝えます。産地でGOGOでは菊池水田ごぼうの生産現場を訪れ、収穫体験やおいしい食べ方を紹介します。お楽しみに!小島さんは、まんまキッチンで菊池産お肉やゴボウビールなども堪能。ご自身のSNSで取材のようすを伝えています。覗いてみてください。



菊池水田ごぼうの収穫体験



JA事業紹介で金融窓口へ



まんまキッチンで菊池産の肉紹介



JA-SS体験



*「ちゃぐりん」は、子どもたちに人気の雑誌です!

農業高校で学んだ「農・食・命」の大切さ
菊池農業高校2年生が英検1級合格
世界に向けてステップ!

菊池農業高校畜産科学科2年生の辻そらさんが、難関英検1級に合格!農業高校で学んだ「農・食・命」の大切さをもっと多くの人に伝えたいと世界に目を向け、次のステップに向けて学びを進めています。菊農ではこの快挙に喜びと希望の笑顔が広がっています。辻さんは動物が好きで獣医を目指し、沖縄の中学から菊池農業高校に進学。1年生で農業全般を学び、2年生では動物と触れ合い、命の誕生や死にも関わりました。特に好きなのはニワトリで、3年生では伴侶動物(ニワトリや犬)を専攻しています。

英検への挑戦は「英語が好きで、自分の実力を試してみたい」という思いから始まったそうです。1年生から何度も挑戦し、4度目で合格証書を手に入れました。受験勉強をする中で、課題に出てくる世界情勢などの問題が、学校で学んだ農・食・命の大切さとリンク。環境問題や自然災害、食品ロスなどの社会問題に関心を持つようになり、もっと国際的なことを学びたいと、今は大学進学を目指しています。

辻さんは「世界中で作られている食べ物の3分の1が捨てられ、世界のどこかでは食べ物が食べられない子どもたちがいる。ショックであり、悔しい。地球のこと、人と植物・動物との関係など、もっと学びたい」と語っています。サポートしてきた村上紀子教諭は「昨年は、熊本県英語スピーチ大会で、食品ロスの問題を熱く語った。農業高校生らしい発表だった」と笑顔を見せました。

木庭敬勝校長は「コロナ禍の中、この報告は明るいニュースとなり、他の生徒も先生も元気をもらった」と話されました。(取材時の3月10日に2年生だった辻さんは、現在3年生です)



合格証書を手にして笑顔を見せる辻さん



農高正門には喜びの横断幕

オクラ部会総会 報告

令和2年度オクラ部会総会が書面決議で行われました。栽培状況は生産者44戸、栽培面積362a(ハウス栽培173a、露地栽培189a)令和2年産は、6月下旬から7月下旬の長雨により、出荷量に影響がありました。令和3年産は、5月よりハウス物の出荷が始まり、7~8月に出荷ピークを迎え、11月まで出荷予定です。

<令和2年度 優秀農家表彰>

ハウス栽培の部
瀬田俊治・美智子
田中陽一・美也子

露地栽培の部
宮本秀一・加奈
藤崎博文



お米と日本人

伝承料理研究家 ● 奥村 彪生

ちまき

私が子どもの頃、この5月の節句に欠かせなかったのがちまきでした。前日の4日に白米を洗ってざるにあけて乾かし、夜なべで手回しの回転式ひき臼でひいて粉にしました。この仕事は子どもの役目。他にイビツ(サンキライ)の葉も摘みました。

米の粉を湯で練り、長い角形にして葉で美しく包み、湿らせたイグサで線状に巻き締め、それを蒸すのでした。ちまきを食べる風習は中国大陸江南の稲作地帯が起源で奈良時代に大和地方に伝わっていたようです。

砂糖を忍ばせたきな粉を付けて食べましたが、もっつの楽しみはかしわ餅です。そのあんも自家栽培の小豆をゆでてざるでこし、こしあんにしました。これは湯練りした米の粉の生地を蒸し、よくこねてから小分けにしてあんを包み、イビツの葉で挟んで再び少時蒸しました。

ササヤアシ、木の葉で包むと見目麗しい上に、これらが放つ香気が食物を腐敗から守る働きをしているのです。長い暮らしの中で人々が編み出した知恵。コロナ禍の今年は手作りにしませんか。



私の食育日記

食育インストラクター ● 岡村 麻純

食事のマナーの始めどき

わが家では、学んでほしいマナーを項目分けて身に付けてもらうように心掛けています。

まずは姿勢。食事中の姿勢は全てのマナーの基本です。背筋を伸ばして寄り掛からずに食べる。息子には「いただきますの前に、テーブルと体の間に握りこぶし1個分が空いているか確認してね」と伝え、そこだけ毎日やってもらいました。そうしたら、次の項目。これまで、食事中、箸とスプーンを使っていたが、箸だけに変更。ご飯の最後の1粒まできれいに箸で取る練習をしました。こちらはゲーム感覚で大喜び。そして次の週は、お茶わんの持ち方を伝え、お茶わんと汁物のおわんは必ず手に持って食べる、その次の週は、箸を取るとき、置くときの持ち替え方など、1週間に一つだけ意識してもらいました。さらに、お休みの日に、洋食のメニューの皿を決めて、ナイフとフォーク、スプーンだけを並べてイベントのようにして練習しました。

食事のマナーは習慣です。毎日毎日繰り返し返すことで自然と身に付いていきます。



つなげよう、ひろげよう、JA女性部の輪

旭志 手作りコサージュを贈る

旭志中央支所管内の3つの保育園の卒園生へ手作りコサージュを送りました（今年は60個）。旭志支部フレッシュミズが、会員募集を兼ねて20年ほど前から毎年行なっています。



若いママさん方、いっしょにフレッシュ活動しませんか！

泗水 和菓子でほっこり

コスモス会（姑会）で計画をしていた和菓子づくり体験が、コロナ禍のためにとうとうできませんでしたので、講師をお願いしていた中原松月堂さんの『ねりきり和菓子』を配布しました。



ねりきり和菓子

七城 Gゴルフで今年も元気！

七城支部では年2回、健康づくりグランドゴルフ大会を開いています。今年も元気に頑張りましょう！



泗水 カルタで「SDGs」



JA女性部組織フレッシュミズSDGsカルタ

日頃から、エコープマーク商品や米、養生味噌などをご利用いただいている泗水東保育園へ「SDGsカルタ」を贈りました。次世代を担う子どもたちがSDGsを楽しく覚え、少しでも理解してもらえたらいいと思います。



七城 漬物講習会

エコープマーク品として、いろいろな漬物の素などを製造している厚生産業さんより、簡単にできる漬物づくりを教わりました。



『お変わりなくお過ごしですか』『女性部からの気持ちです♡』

女性部助け合いの会では、ご高齢で一人暮らしの方を訪問し、お声掛けをしています。例年手作りのお弁当をお届けしていますが、今年度はコロナ禍のため、エコープマーク品やお菓子などを各支部で工夫し、まごころ込めてお便りも添えてお届けしました。大変喜んでいただきました。



菊池



ご健康を願い準備しました



旭志



みなさん!!
しっかり食べて
元気にお過ごしください!

西合志

泗水 「エンディングノート」を学ぶ



わたし（私&渡し）ノートの必要性について、家の光講師の元村知恵子さんより学びました。自分の人生の振り返り、自分を見つめ直し今後の生き方に活かすためにもいいようです。

*家の光12月号には、家計簿と共にわたしノートが付録としてついていますヨ。

頭の中を整理するためにもいいがでしょう。

家活

西合志 ゴキブリ団子づくり



だんだんあたたかくなり、ゴキブリさんも活動を始めます。一人では面倒な作業もみんなでやるとあっという間にできちゃいます。

これで今年も安心です!



話題の一品「熟成ぬか床」

冷蔵庫でカンタン!!
手作りぬか漬で



熟成ぬか床 1kg

▶ 乳酸菌発酵 ▶ 冷蔵庫で保管場所とらず

発酵生活!



詳しい
使い方は
こちらから

うずらのゆで卵
殻むいて

3時間

十字に切れ込み
24時間
ミニトマト

おかずやサラダ、
おつまみにも!

変わりダネレシピ



もっと手軽に!!

ラップで漬けるぬかづけ!



保存容器
不要

手軽に
ぬか漬

手が
汚れない

1 2本に対し
大さじ2~3

熟成ぬか床を使って

2 ラップで包んで
冷蔵庫で一晩



※水洗いしてお召し上がりください。



ぬか漬けに
挑戦してみよう!!

「やや強い雨」で、すでに話し声がよく聞き取れないほどのね……



雨は、飲み水をはじめとする生活用水、工業用水に利用され、そして水稲や野菜などの作物を育てるなど、大切な役割を持っています。しかし雨が多過ぎると洪水などが起こり、時には人の命を奪うほどの大きな災害に結び付くこともあります。



雨の強さと降り方

1時間雨量(mm)	用語	人の受けるイメージ	人への影響	屋内(木造住宅を想定)	屋外の様子
10以上20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	雨の音で話し声がよく聞き取れない。	地面一面に水たまりができる。
20以上30未満	強い雨	どしゃ降り。	傘をさしていてもぬれる。	寝ている人の半数くらいが雨に気が付く。	道路が川になる。
30以上50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。	傘はまったく役に立たなくなる。		水しぶきで辺り一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。
50以上80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)。			
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。			

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/yougo_hp/amehyo.html より抜粋

天気予報は、正式には「府県天気予報」といい、各都道府県をいくつかに分けた1次細分区域単位で発表します。1次細分区域は、気象特性、災害特性と地理的特性により、都道府県を分割して設定しています。警報や注意報は、2次細分区域単位で発



気象警報・注意報や天気予報の発表区域

表します。2次細分区域は、市町村(東京特別区は区)を原則としますが、一部市町村を分割して設定している場合があります。ご自身やご家族のお住まいの地域がどの区域に入るか、この機会に知っておきましょう。

QRコードはスマホのカメラを起動させ、URLにアクセスして読み取れます



〈気象庁ホームページ〉
気象警報・注意報や天気予報の発表区域



風は、台風の発生数が多くなる7～10月はもちろん、春一番から始まる春先の強風にも注意が必要です。強風害の例として農地の土壌が風によって搬出される「風食」が挙げられます。地域により時期や程度は異なりますが、3～5月ころに注意が必要です。



風の強さと吹き方

用語	平均風速(m/s)	人への影響	屋外・樹木の様子
やや強い風	10以上15未満	風に向かって歩かにくくなる。傘が差せない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。
強い風	15以上20未満	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業は極めて危険。	電線が鳴り始める。看板やトタン板が外れ始める。
非常に強い風	20以上25未満 25以上30未満	何かにつかまっていようと立ってられない。飛来物によって負傷する恐れがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。
猛烈な風	30以上35未満 35以上	屋外での行動は極めて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/yougo_hp/kazehyo.html より抜粋

気象予報士志望の農田協子です！一緒に気象用語を勉強しましょう。



イラスト: ゆきたけし

特集

知ってる？ 気象用語

天気予報入門

テレビやラジオなどの天気予報で聞くけれど、はっきりした意味は分からない…。そんな天気予報に登場する気象用語について解説します。知っておけば天気予報の理解度が上がり、外出や農作業にもきっと役立ちます。



時間

その1 時間経過などを表す用語

天気は一日の中でも変化します。それを天気予報で表す場合、ポイントは時間の長さです。どれだけの時間、晴れや曇り、雨などが現れるかで用語が使い分けられます。

時間経過などを表す気象用語

のち

予報期間内の前と後で現象が異なるとき、その変化を示すときに用いる。可能な限り具体的時間帯を示すが、時間帯が二つになるときは、「一方に「のち」を用いる。例えば「晴れのち曇り夕方から雨」とする。

一時

晴れや曇り、雨などといった現象が連続的に起こり、その現象の発現時間が天気予報で発表された時間(予報期間)の4分の1未満のとき。

はじめ(のうち)

予報期間の初めの4分の1、ないし3分の1くらい。週間天気予報では予報期間の初めの3分の1くらい。今日、明日、明後日に対する予報では、朝の9時くらいまで。今夜に対する予報では、19時くらいまでとなる。

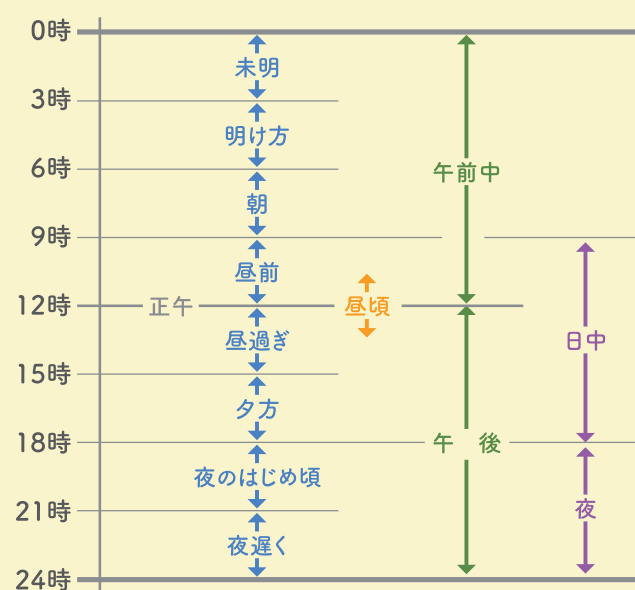
時々

晴れや曇り、雨などといった現象の発現が断続的に起こり、その現象時間の合計時間が発表された時間の2分の1未満のとき。

翌日の天気予報だったなら、予報期間は0時から24時までよね。
とすると、一時というのは4分の1未満だから……、6時間未満の天気のことね



へえ、屋過ぎって15時までのことなのね！



その2 一日の時間細分の気象用語

一日の時間をどのような気象用語で区分しているかについても知っておくと便利です。普段私たちが何げなく使っていた言葉も気象用語に当てはめると案外ずれていることがあります。



SDGs 1つ目の目標について前回紹介しましたが、SDGs 1つ目は何だったか覚えていますか？
そう！「貧困をなくそう」です！
今回は2つ目の目標「飢餓をゼロに」についてJA
菊池が取り組んでいる内容を紹介します！

食料の安全確保と栄養改善を達成し、持続可能な農業を推進 ②飢餓をゼロに

農業者の所得増大

農業者の所得増大につながるよう、それぞれの分野で専門の指導員が指導を行っています！



環境保全型農業の推進

右のイラスト「えこめくん」は環境にやさしい、米を食べて育った牛「えこめ牛」☆えこめ牛は熊本県の「地下水と土を育む農畜産物等」の認証を受けています！JA菊池の農産物はできるだけ農薬を使わず、環境にやさしい安全で安心な生産を行っています！



えこめ牛キャラクター えこめくん

農業生産の維持・向上

「水田ごぼう」が登録されている地理的表示（GI）保護制度などの登録で生産力の維持や向上につなげているよ！



伝統野菜の生産振興

その土地に合った農産物を生産することで美味しい農産物ができるよ☆大津町・菊陽町は、ニンジン作りに適した土で国の指定産地だよ！甘くて味が濃いと大人気！☆



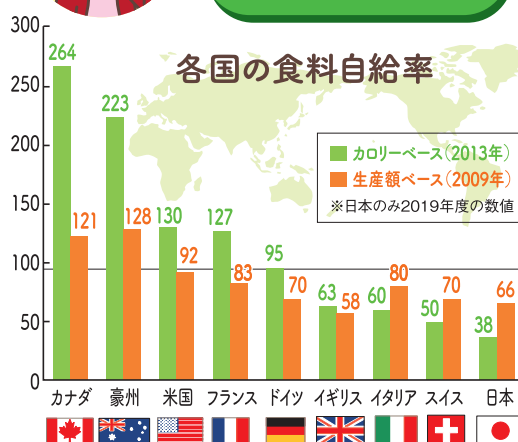
地域になくてはならないJAを目指します



国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

【今回のテーマ】

食料自給率
38%で大丈夫？



出典：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算（アルコール類等は含まない）

食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にいれましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

耕そう、大地と地域の未来。

菊農には夢やトキメキが隠されている！ ～それを見つけて、君の夢を実現しよう！～



手作りのコサージュ



卒業証書授与

卒業後は進学する者、企業への就職や公務員として地域で活躍する者などさまざまな道がありますが、今後益々の飛躍を期待します。

今年度の卒業生は、コロナ禍で求人数が減少する中での就職活動だったため、例年とは違う苦労がありました。一人一人の頑張りで見事に就職内定率100%を達成しました。



校長式辞

（月）、第57回卒業式が行われ、17名の生徒が本校を巣立っていきました。県教育委員会の指示で、卒業生と保護者、教職員

活躍を期待！卒業式

菊農通信

熊本県立菊池農業高等学校 文部科学省指定
農業経営者育成高等学校（全国26校・九州4校・熊本県1校）

令和5年（2023年）
日本学校農業クラブ連盟全国大会・熊本大会開催！

菊池川流域高校生サミット「さきがけ賞」受賞!!

3月7日（日）、山鹿市民交流センターで「菊池川流域高校生サミット」が行われました。

最優秀賞「さきがけ賞」を受賞



池市の特産化に向けた、菊芋やヤーコンをふんだんに使った肉まんの試作や、観光客のおもてなしとして、里山の景観維持に向けた竹林整備の促進のために、伐採した竹材を活用した有機肥料の製造や竹クッキーの試作、今後、穂先タケノコの塩漬けメニュー作りの準備をしている取組を発表し、見事に最優秀賞「さきがけ賞」を受賞しました。



取組みの発表

母の日（5月9日）のプレゼントにカーネーションはいかがですか？

生活文化科の生徒が母の日に併せて、昨年10月から大切に育てています。一鉢700円程度で販売予定です。販売時期や価格については学校までにお問い合わせください。電話：0968-38-2621



菊農の行事（予定）	4月	2日（金）新入生物品販売、新入生相談会
		6日（火）花房寮開寮
		8日（木）1学期始業式・新任式
		9日（金）入学式・入寮式
	24日（土）育友会総会・花房寮総会	
	28日（水）阿蘇菊池地区体育大会	
	5月	15日（土）体育大会
		19日（水）中間考査（～21）
		28日（金）県高校総体（～31）

3年生活文化科 尚綱大学短期大学部食物栄養学科 中村調理製菓専門学校製パン学科（福岡市）



高校では食品製造の楽しさ、衛生管理の大切さを学びました。特に製パン実習では焼きたてのパンの美味しさや、オリジナルのパン作りの面白さを実感しました。専門学校ではパンについてさらに深く学び、将来は自分のお店を持ち、お客様から笑顔がこぼれるようなパンが作れるように頑張りたいと思います。



フードデザインや福祉などの授業を通して、食事や栄養のバランスの大切さなどを学び、栄養士になりたいと思うようになりました。短大では勉学に励み、演習や実習で技術を高め、将来は人ひとりの生活や体調に応じて健康的な食事が提供できる栄養士になりたいと思います。

めぐみの里だより 5月号

居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
デイサービスセンター ゆるっと
デイサービスセンター いずみ
住宅型有料老人ホーム あゆみ



3月の行事 ひな祭り



いずみ作品

めぐみの里にも
春が来た!!
桜満開



いずみ大作!
「桜と富士」



ゆるっと作品



ちぎり貼り作業



3月の誕生会

ゆるっと 紙相撲で大相撲大会

誕生者の方も参加し楽しめました。



ヨイショ!と
四股踏み



弓取り式も
しました!

いずみ クイズや手を使ったゲームで楽しみました

スタッフの
芸に大笑い



二人羽織



福祉についてのお問い合わせは

JA菊池福祉センターめぐみの里

菊池市旭志川辺1875 (JA菊池本所敷地内)



0968-26-7765

いつもニコニコ
優しい笑顔。お母さん
的な存在です。

介護職員の
西 美恵

さんです!

①19年②母の介護や、週末には孫達と食事をしたり、時々ドライブと一緒にいたり楽しんでいます。
③誰にでも笑顔で優しく接することができます!④利用者様が「またデイサービスへ行きたい」と、言っていただけるようにお話を充分にお聞きし、笑顔で接しています。

【質問】
①勤務年数
②休日の過ごし方
③自分のセールスポイント
④日々心掛けてのこと



福祉部長のつぶやき

新緑が眩しい季節になり、何処かに出かけたい気分になりますね。新しい仲間も増えて令和3年度もスタートしました。まだ新型コロナの感染拡大には注意が必要です。朝夕は冷える日もあります。体調管理には注意して過ごしましょう。

認知症への対応・具体例 (11)

「自分の家ではないので帰る」と言い出したとき

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

在宅の患者さんの中には、夕方になると荷物をまとめて「家に帰ります」などといって、家族を困らせる人がいます。これは周辺症状の一つと考えられます。

夕方といえば、家庭では夕食の準備で忙しい時間帯です。家族やお嫁さんは「なんでこんな忙しい時間にわからないことをいうの」など対応に困ったり、パニックになってしまう人もいないでしょうか。でも、ちょっと考えてみてください。動物には、陽が落ちてきて暗くなると、巣に帰るという帰巢本能が起こります。私たち人間も動物ですから、自分の家に帰りたくなるのは当然といえば当然なのです。

たとえば、旅先や外出先でも取り立ててすることもない夕方は、なんとなく寂しくて家に帰りたくなることは誰にでもあるでしょう。子どもは顕著で、祖父母や親せきの家に行ったときなど、昼間はここにこと機嫌よく遊んでいるのですが、夕方になると「うちに帰りたい」と泣き出すこともあります。

まず、家族の人にはこれを帰巢本能と理解してもらうことが必要です。この時間帯にはそうゆうことが起こるものと想定内に入れておくこと。

そのうえで、どう対応したらいいかを考えましょう。たとえば、この時間帯は患者さんを一人にしないようにみんなで配慮したり、夕方は予定を入れないように

するのでもいいでしょう。夕方に時間的なゆとりをつくる工夫も大切です。少し早めの時間から夕食の準備をはじめ、食べる直前に火を入れればいい状態にしておくのも一つの方法です。

「家に帰る」と言い出したら、「ここが家ですよ」と諭しても効果はありません。それよりもご本人の気持ちを受け入れることが大事です。「家に帰りましょう」といっていったん受け入れ、一緒に自宅の周りを散歩などして帰ってくると落ち着くことがあります。

患者さんに自分の家だと思ってもらうためには、居心地の良い状況をつくることが第一です。居心地が良ければ帰るとはいいません。施設から一時帰宅している患者さんでも、「施設に帰る」と言い出すことがあります。この場合は、自宅は楽しくないし居心地がよくないと患者さんは思っているのです。

患者さんが「帰る」といって行動に移すのは、ご本人の我慢の限界に達してしまい爆発しているのです。認知症の人はその前にいろいろなサインを発していますから、家族はそのサインを見逃さないようにして上手に対応すれば、問題行動は未然に防げます。



..... とってもお得!な「プレミアム健診」のご紹介

いつもの健診に「あれ」も「これ」もセットで検診が受けられる!

「プレミアム健診」という新しい健診のスタイルが合志市で始まっています。

「プレミアム健診」とは、いつもの健診に加えて、養生園がオススメする健康になるための要素を少しプラスしたものです。でも、料金はとってもお得といったプレミアムな健診です。対象は合志国民健康保険加入の特定健診受診予定者です。

令和2年度は12月に4回の開催をしました。

参加の皆様は、まず健診と合わせて体組成計で、体組成を測定しました。その後、体組成の結果を生活習慣病やロコモティブシンドローム予防の観点から確認しました。さらに、筋肉量を増やして脂肪が多ければ減らすための食生活と運動のポイントを学び、運動の実践を体験しました。最後に、食生活のポイントを活かした食

事をゆったりとした雰囲気の中で食べていただきました。

ご参加いただいた皆様にとって、健診を受けるだけでなく普段の暮らしやご自身の身体をじっくり見つめる良い機会になったようです。

*体組成計:

今の自分の身体に必要な筋肉がどこにどのくらいあるか等が目安として確認できる機器

*ロコモティブシンドローム:

加齢に伴う筋力低下や骨・関節など運動器の障害から「立つ・座る・歩く・走る」などの移動機能が低下している状態



健康に関するお問い合わせは、菊池養生園 Tel:0968-38-2820まで

米

稲作の準備 米づくりは土づくり！
高品質・安定生産を目指して防除の徹底を！



大津中央支所営農課
桐原 竜治

土づくり対策

圃場の土壌状態を知ることも重要です。土壌診断を行い、施肥設計に役立てましょう。

■堆肥の投入

堆肥等の有機物を投入し、地力を高めましょう。ただし、施し過ぎに注意しましょう。一定量を毎年確実に投入することが安定した土づくりにつながります。

■土壌改良資材を投入しましょう！

肥料(チッソ・リン酸・カリ)で補うことのできないケイ酸、石灰、苦土(マグネシウム)、鉄、マンガンなどの養分を補給するため土壌改良剤を投入しましょう。土壌改良剤をまくことにより、葉や茎を硬くして害虫や倒状に強くなります。また、根の活力を高めるので病気にも強くなります。

粒状スーパーエンリッチ1号
60kg/10a当り

リン酸・けい酸・苦土・ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛等)が同時に補給できる総合的で省力的な肥料です。

種子消毒

■種子消毒 ○テクリードCフロアブル…… 200倍
○スミチオン乳剤……………1000倍]混合……24時間浸種

《目的》 ○馬鹿苗病、いもち病、ごま葉枯病の防除…テクリードCフロアブル
○心枯線虫の防除……………スミチオン乳剤

《種子消毒法》

テクリードC
200倍

スミチオン
1000倍

薬液を作るときは、あらかじめ少量の水によく溶かしてから所定の濃度にする

※温湯消毒
乾燥種粉を60℃に10分間浸漬した後、ただちに冷水で冷やす。

消毒順序

種子準備

塩水選

浸種

陰干し

播種

塩水選後は水洗いする

薬液を混ぜながら

浸種する

薬液に24時間浸種

消毒後は水洗いしない

薬量早見表

種粉量	水	テクリードC 200倍	スミチオン 1000倍
4kg	8ℓ	40cc	8cc
5kg	10ℓ	50cc	10cc
6kg	12ℓ	60cc	12cc
9kg	18ℓ	90cc	18cc
10kg	20ℓ	100cc	20cc
15kg	30ℓ	150cc	30cc

注意事項

※消毒残液また浸種残液は、河川、沼、養魚池などに流入しないよう、処理する。

■浸種

【目的】……揃った発芽をさせるために必要な水分を吸わせ、すべての粉に発芽活動を始めさせ、粉殻に含まれる発芽阻害物質やその他の有害物質を洗い流すために行う。

【浸種時間】……ハトムネ状態になるには、水温が15℃なら7日間、20℃なら5日間が必要です。

※浸種の水量は、種粉量の2倍以上あることが望ましく、桶や水樽の中で行う場合は、酸素不足にならないよう時々かき混ぜ、水は毎日入れ替えて新しくする。

※ヒノヒカリは、特に吸水性が悪い品種なので、普通品種より長くすることが大切です。

■塩水選

近年では育苗期間中の5月下旬に最高気温が30℃を超える高温、多照が続いているため、灌漑水や被覆資材の高温による発芽不良や葉焼け、灌水不足による育苗の失敗例が散見されます。胚が大きく貯蔵養分が充実した種粉を選ぶ事で、正常な発芽力を確保するため塩水選を行いましょう。

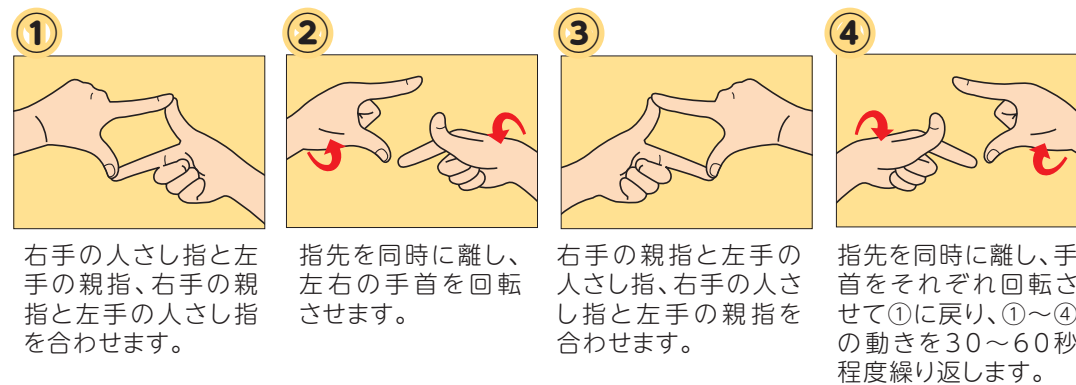
うるちの比重液濃度は1.13(水20リットルに対し食塩5kg)です。

正確にリズムカルに

手首を回転させながら、左右の指を合わせていく運動は、脳への血流をアップさせ集中力を高めます。最初はゆっくりでよいので、正確にできるように練習しましょう。慣れてきたら秒針程度の速さで練習し、少しずつ速めましょう。

単純な動きではありますが、合わせる指の種類を変えるなどバリエーションのある体操なので、アイデア次第でいくらかでも応用できます。クリエイティブな発想力を養う体操ともいえるでしょう。

外出の機会が少なかったり、あまり人と話さなかったり、そんな日こそお勧めです。



① 右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。

② 指先を同時に離し、左右の手首を回転させます。

③ 右手の親指と左手の人さし指、右手の人さし指と左手の親指を合わせます。

④ 指先を同時に離し、手首をそれぞれ回転させて①に戻り、①～④の動きを30～60秒程度繰り返します。

ポイント 指先と指先は一発で合わせられるよう丁寧に動かします。

健康生活研究所所長 ●堤喜久雄

手軽に健康 手指体操

指で長方形を描いて創造力を磨く



ゴーヤー(ニガウリ) 緑のカーテンにも最適

園芸研究家 ●成松次郎

野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

【品種】果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短太型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗)など、白い果実の品種もあります。

【畑の準備】日当たりの良い場所を選び、事前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

【苗作り】種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5～6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1～2枚の頃に1本に間引き、本葉3～4枚の頃に植え付けます(図1)。

【植え付け】条間80～90cm、株間80～100cmに植え付けます(図2)。

【支柱立て】つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさんの果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親づるを4～5枚で摘心し、脇から出る子づるは5～7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

【追肥】果実がなり始めたら、月に1～2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

【収穫】開花後15～20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄～だいたい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

図1 苗作り

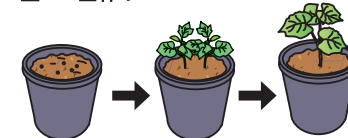


図2 植え付け

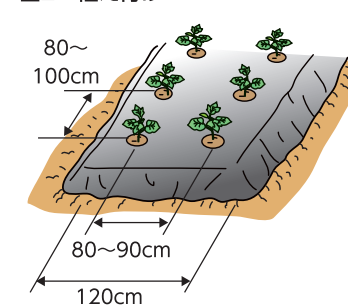
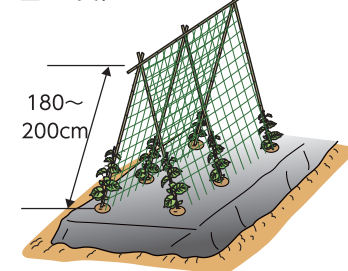


図3 支柱立て



あなたもチャレンジ！
家庭菜園



インショップ情報

インショップとして新たに「ゆめマート新外店・水前寺店」が加わりました。
令和3年2月16日よりスタートしています。新規出荷者を募集しています。

◆集荷場所は農産物市場「菊陽店」です。

毎朝、農産物市場「菊陽店」で集荷を行い、
運送会社が各店舗へ配送します。

集荷時間：**午前7時～午前7時45分まで**

ラベル発行

*ラベルの発行は、農産物市場「菊陽店」にある専用のラベル機を使い発行します。



ラベル貼り

*ラベルは、商品に貼って専用のコンテナに入れて、カゴ台車に乗せます。
*ラベル代は**1枚1円**かかりますので発行枚数を記入表にご記入ください。



まんま菊陽店裏口



コンテナを入れるカゴ台車



店舗へは運送会社が配送します

ナスの塩昆布漬け ～青ジソを添えて～



材 料 2～3人分

ナス……………1本
しおふき昆布 ……10g
白すりごま ……大さじ1
ごま油 ……大さじ1
青ジソ ……1枚

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。
- ③ 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。



「しおふき昆布」



北海道東産の昆布です。細切りで、うす塩味で仕上げてあります。炊き込みご飯やパスタ、炒め物などのアレンジにもお使いいただけます。



ポイント

パッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなど他の野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。

インショップ 新規出荷者募集中！！



ゆめマート
新外店



ゆめマート
水前寺店



◆商品の陳列期間

商品の陳列期間は、
陳列した日から起算して、

葉物が当日
果菜類が2日
根物類が3日
加工品は賞味期限内
になります。

*商品が残った場合の返却は、
陳列最終日の翌々日の集荷ト
ラックが持ち帰ります。

◆売上メールは ありません

*農産物市場店のような売上
メールは来ませんが、週3回店
舗から商品の残数チェック表
が送付されますので、ラベル
発行枚数記入表設置場所に掲
示します。

*残数を確認して売れゆきを
チェックしてください。

◆加工品の 出荷について

*加工品は、**弁当・惣菜以
外の商品**となります。

*水前寺店には冷蔵ケース
があります。ただし、**栄
養成分表示が必要**と
なります。

◆お問い合わせは

営農部直販課 インショップ事務局 担当:村岡 TEL:0968-41-5550

季節野菜のヨーグルutmiso漬け

材 料 2～3人分

みそ……………100g
ヨーグルト……………200g
好みの野菜……………適量

作り方

- ① ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- ② ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと①を入れてよく混ぜる。
- ③ カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなど好みの野菜を適当な大きさに切って②に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。



ポイント

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深い味を楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。

旬の野菜で楽しむ初夏のさっぱり漬物
監修 野菜ソムリエ上級プロ KAORU



きりとせせん

A

郵送の方は
63円切手
を貼って
ください。

869-1205
菊池市旭志川辺1875
JA菊池5月号アンケート係

住所	〒
ふりがな 氏名	男・女（ 才）
TEL	(FAX)

B

アンケート記入欄

Q1

Q2

Q3

Q4

※**A・B** 切り取ってお使いいただけます。JA窓口でも受け付けています

きりとせせん

今月のプレゼント
「まんまキッチン焼き肉セット」

イメージ

- ・アンケートにお答えいただいた方から 2名様
- ・お便りコーナーに掲載された方から 1名様
- ・いぶき文字デザインに採用された方 1名様

以上、4名の方にまんまキッチンより発送します。

〈アンケート〉

Q1 今月号で気になった記事、興味を持った記事

Q2 紙面で改善してほしいところ

Q3 今後とりあげてほしい内容 ※お便りやイラスト
とっておきの写真なども

Q4 最近あったうれしいこと お待ちしています

郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、性別、年齢、電話番号、アンケートの答えをご明記の上、はがき・FAX・eメールなどでご応募ください。

〒869-1205 菊池市旭志川辺1875
JA菊池「いぶき」5月号アンケート係

F A X: 0968-23-3515
eメール: ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp

締切 5/6 必着

★または各中央支所窓口提出でも受け付けております。
イラストやお便り、ご意見などもお待ちしております。

5月の運勢

モナ・カサンドラ

①全体運②健康運③幸運を呼ぶ食べ物

♈ おひつじ座 3/21～4/19

①おいしい物を食べたり花の香りを楽しんだり。五感を刺激するレジャーにツキ。買い物は予算オーバーに注意②無理をすると後からきそう。休養も忘れずに③キララ

♉ おうし座 4/20～5/20

①パワフル運。活動的に過ごした方がハッピーでいられます。買い物は事前準備が大事。リスト作りから②友人たちと楽しみながらできる運動が③キャベツ

♊ ふたご座 5/21～6/21

①結果を求められることが多く大変そう。でも、努力は実を結ぶ兆しです。手抜きをせずに丁寧に進めれば大躍進②食べた分、体を動かして。万歩計が励みに③グリーンピース

♋ かじ座 6/22～7/22

①心温まる知らせが飛び込んできそう。ボランティア活動では人の優しさに触れられほっこり。おけいご事にツキ②頑張り過ぎないで。ペース配分が重要です③さんしょう

♌ しし座 7/23～8/22

①上昇運。取っ掛かりでつまずいても諦めないで。手抜きをしない姿勢が高く評価されます。誤解も解けるはず②軽いストレッチやダンスがお勧めです③サヤエンドウ

♍ おとめ座 8/23～9/22

①大事な用事は早めに済ませ、後半の予定は余裕を持たせて。頼まれ事はできるだけ引き受けた方が発展的です②景色を楽しみながらのウォーキングが③④ピワ

♎ てんびん座 9/23～10/23

①勢い余ってミスしてしまう危険がチラリ。慣れたことでも丁寧に進めて。困ったときは早めにSOSを出すのが正解②安全確認が大切。器具は点検してから使って③新ジャガ

♏ さそい座 10/24～11/22

①ハブニングはあなたの味方。「エッ！」と思ったときほど冷静に動いて。チャンスをつかめます。金運も上昇中②ちょっとハードな筋トレで体の動きが改善③ゼンマイ

♐ いて座 11/23～12/21

①うっかり忘れて慌てることあるかも。メモやカレンダーを活用して乗り切って。連絡は早めにとるという方向へ②持病があるならケアを。健康診断も受けて③④シタケ

♑ やき座 12/22～1/19

①周囲の期待に応えるのが大変そう。けれど頑張りの結果は上々。自信を持って進めましょう。衝動買いは控えて②リラクゼーション系のマッサージが吉③メロン

♒ みおがめ座 1/20～2/18

①着実に進めればうれしいご褒美が待っています。時には自分のことより頼まれ事を優先してみるのもありかも②継続は力なり。長くやっている成果が出そう③ソラマメ

♓ うお座 2/19～3/20

①長く困っていたことが解決に向かう一方で、新たな問題発生も。気持ちの切り替えが大切。良い面に目を向けて②不調を解消するチャンス。まずは血行促進から③ニンニク

クイズのこたえ

7	9	4	6	3	1	2	8	5
2	8	6	9	5	7	1	3	4
5	1	3	2	8	4	7	9	6
4	5	2	7	6	8	3	1	9
8	7	9	3	1	5	4	6	2
3	6	1	4	9	2	8	5	7
6	3	7	1	2	9	5	4	8
9	2	8	5	4	3	6	7	1
1	4	5	8	7	6	9	2	3

数独 答え: 9

まちがいさがし

1…籠の持ち手の形が違う
2…屋上の部屋がない
6…弟の口の大きさが違う
11…小鉢の数が違う
12…ドレッシングの絵がタマネギから大葉になっている

クロスワードパズル

答え: コドモノヒ

1 コ イ フ ボ リ イ
2 ウ ワ ギ カ バ ン
ラ へ タ イ ド
6 ハ ン モ ツ ク
3 ヒ レ ト チ ウ
4 バ ツ ハ ノ コ リ
10 ハ ナ コ ト バ

JA菊池の情報を発信！
光の森プラザ
こんなことやってます！

JA共済 ひと いえ くるま
総合保障のご案内ご相談
手続きなど

JAバンク 各種ローン 貯金
お借入れ・貯金に関する
ご案内・ご相談など

菊池のお米「七城のこめ」、ジュシー製品
らくの牛乳のLL(ロングライフ牛乳・ジュースなど)
※注文・販売うけたまわります！

カフェアレ
人気です！

七城のこめ

JA組合員加入受付しています

組合員の
メリットは？

①当JAの各事業で、組合員だけの特別なサービスを受けられます。
②事業活動の結果として充分な余剰金が出た場合には、出資配当が受けられます。
③まんまカードをお持ちの方には、組合員加入時に**500ポイント**を付与いたします。

※組合員加入はJA菊池の地区内に住所があり、JAの事業を利用したり、活動に参加できる方対象になります。

光の森プラザ企画 ニンジン収穫体験

光の森プラザでは、いろいろなイベントを企画していますが、去年はコロナのためにほとんどのイベントが出来ませんでした…。2月に予定していた「ニンジン収穫体験」がやっとできましたのでご報告します。天候等で日程がずれて、3家族8名の参加となりました。寒い中ではありましたが大変喜んでいただきました。

子どもたちがニンジン大好きに！

古荘で～す 元村で～す

たのしかったヨ！

内藤さん

〈参加者からの感想〉

●ニンジンをおいしく食べなかった子どもたちでしたが、体験後はニンジンが大好きになりました。●小学校の授業でお世話になった内藤さんに会えて、子どもたちも大喜びでした。●掘り取り機械も見せていただき、作業の大変さを知り、家族で感謝して食べるようになりました。●ニンジンをつきかけに、食卓での会話がぐんぐん増えました。

光の森プラザ JA共済・JAバンク等お気軽にご相談ください。

菊陽町光の森6-6-3アークアベニュー光の森1F
☎096-285-5525 *土・日も対応！
時間は10:00～18:00です。

（定休日）月曜日 ※祝祭日（土・日が祝日は営業）

無料
相談窓口
開設!!

マクドナルド 紳士服のフタタ 龍宮 316 洋服の青山 至熊本市 ゆめタウン

TSUTAYA 木いちご

ドラゴン キッチン

JA菊池 光の森プラザ

きくちのまんま情報ファイル

家電カタログ

スマホや
パソコンで
ご覧いただけます

JA菊池ホームページに、シーズンごとにおすすめの家電を載せていますので、ぜひご覧ください。スマホ・パソコンのどちらからでも見れます。

アクセス方法は **JA菊池 家電 検索**

もしくはこちらを
スマホカメラで
読み込み



◆お問い合わせは、中央支所生活課まで

HLT(ホームローリー)

シンプルでお手軽なローリータンクです。
園芸・家庭菜園・飲料水等の運搬に!



スイコー ホームローリー

規格	単価(税込)
HLT-500	12,463円
HLT-300	11,869円
HLT-200	9,680円
HLT-100	8,943円

※5月31日までの価格です。

◆お問い合わせは、中央支所資材係まで

きくちのまんま情報ファイル

Aコープ 旭志店

LINE@で是非ご登録を!
特売イベント情報
新商品情報
随々配信します



【営業時間】月曜日～金曜日 9:00～18:30(11月～3月)
9:00～19:00(4月～10月)

土曜日・祝日 9:00～17:00

※日曜日(第1・2・3・5) 9:00～13:00

第4日曜日は定休日となります。

(1月～11月)(12月は第1日曜日が定休日です)

TEL 0968-37-2915 FAX 0968-37-3627

住所:菊池市旭志新明2696-2

お肉のギフト
セットなど
地方発送も
承ります!



Aコープ店舗前に
ご意見箱を設置しました。
皆様からのご意見を
より良い店舗づくりに
反映させます!

ご存知ですか JAふれあい食材宅配

健康とおいさを追求した食材セットです。

- ☆JA厳選の安心・新鮮食材
- ☆健康を考えたメニュー
- ☆留守でも安心な保冷箱を用意
- ☆ライフスタイルで
選べる4コース

*お申し込みはお近くのJAへ
*説明が必要な場合、
ご訪問してご説明いたします。

◆お問い合わせは、中央支所生活課まで



中央支所生活課 TEL

- 菊池中央支所 0968-24-1121
- 七城中央支所 0968-24-4098
- 旭志中央支所 0968-37-3287
- 泗水中央支所 0968-38-6638
- 合志中央支所 096-248-4250
- 西合志中央支所 096-242-1167
- 大津中央支所 096-293-3213
- 菊陽中央支所 096-232-2213

まんまキッチン

焼肉レストラン&アグリショップ



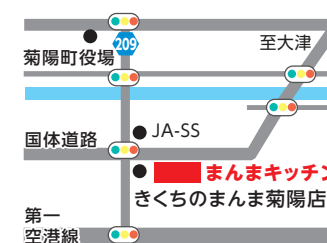
まんまキッチンに
行ってみよう
かな...



- プレミアムステーキセット(和牛200g) 3,850円
- ステーキセット(味彩牛200g) 2,750円
- ヘルシーステーキセット(ランプ肉150g)..... 1,980円
- えこめ牛とりんどうポークの
ハンバーグセット 1,430円
- りんどうポークのトンカツセット 1,320円
- りんどうポークのカツカレーセット 1,100円
- えこめ牛のカレーライスセット 990円
- スープ・ドリンクバー220円 ●ノンアルコールビール(小瓶)330円 ●ピンビール(プレミアムモルツ中瓶)550円 ●水田ごぼうビール(330ml)770円 ●サントリーハイボール(グラス)440円

★セットメニューには、野菜サラダ、ご飯(おかわり自由)、みそ汁が付いています。 ★価格は

★ドリンクは、別途料金となります。 税込価格です



精肉・特産品売場
(アグリショップ)
9:00～18:00
焼肉レストラン
11:00～15:00
休 毎月第3火曜日

菊池郡菊陽町曲手688-1 TEL:096-273-8200

生活応援キャンペーン実施中!

2021年4月30日まで

JAマイカーローン

変動金利型年1.5%より 令和2年12月1日現在の店頭金利
※ネットローン経由で事前(仮)審査をお申込の場合

スマホや携帯から簡単受付!!

最大引下げ金利

1.1%



基金協会保証(web) オリコ保証(web)

JA教育ローン

固定金利型年1.58%より 令和2年12月1日現在の店頭金利

最大引下げ金利

1.18%



基金協会保証(web) オリコ保証(web)

JAフリーローン

個人向け無担保ローン

ご融資金額 最高 1,000 万円

固定金利型

年 4.8%～10.8% 保証料込

JA事業ご利用状況による獲得
ポイント数により、最大で0.4%引下げ



QRコードからスマホや
携帯で簡単審査
http://jakichu.jp/

◆お問い合わせは、中央支所金融共済課窓口まで

シロアリ

調査無料!!



保証もアフターも
万全です。



シロアリの駆除は
今すぐJAへ!

◆お問い合わせは、中央支所生活課まで

遺品整理

このような方に...

- 遺品の量が多く自分達で整理しきれない
- 故人が大切にしていた品々を供養したい
- 遠方に住んでいるので親の家の片付けをしたい
- 施設にご入居・ご入院するため荷物を整理したい
- もしもの時、愛する家族や支えてくれた人たちに
迷惑をかけたくない
- 子供がいないので元気なうちに家財の整理をしたい
- 片付けの際に売れるものは査定して買い取ってほしい

◆お問い合わせは、中央支所生活課まで

生前整理

専門業者が
サポートします。
事前相談
お見積り無料

JA共済にご加入のみなさまへ

JA共済
からの
お知らせ

全国で増加 住宅等の建物修理に関する トラブルにご注意ください!

こんな勧誘に
ご用心!

JA共済から指定されていますので、
安心して下さい。

あら、それは
いいわね。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、
共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?

と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1 うその理由での請求を 勧められた!

「台風が原因と言えば問
題ないですから」と、**うそ
の理由**で共済金請求を
するように勧められた!

うその理由による共済金請
求は、共済金詐欺に該当する
おそれがあります。

共済金詐欺に
あたらないかしら...



こんなことも...

3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの
工事をしてもらえ
ず、引渡後すぐに**雨
漏り**が発生した!

お金を
返して!



2 法外な解約料金を 請求された!

見積書の金額が高すぎ
るので、知り合いの業者
に頼もうと思い解約し
ようとしたら、**高額な解
約料**金を請求された!

支払われた
共済金の50%なんて
聞いてないよ!



ご注意 建物修理トラブル

「**共済金**が使える」と言って建物
修理の勧誘を受けたときには、
**建物修理契約を締結
する前にまずJAに
ご相談ください!**



理事会の報告 (第12回R3.2.25)

【業務報告】

1. 主要業務処理顚末
2. 組合員の加入および脱退予告
3. 事業経費
4. 1月末事業実績
5. 自主検査結果報告(令和2年12月検査分)
6. クロスチェック検査結果報告(令和2年度下期実施分)
7. 大津中央支所西側土地一部売却に伴う固定資産処分
8. きくちのまんま有機支援センター旭志ホイルロー
ダー購入報告(固定資産取得)
9. 有価証券(社債)の購入
10. 「JA菊池ウインターキャンペーン2020」の実績
11. 青壮年部・女性部報告
12. 理事会付託事項専門委員会報告
13. 県連理事会等の主要協議事項

[第1号議案] 令和3年度役員報酬審議会答申に基づく
報酬額

[第2号議案] 組合員組織を代表する理事との利益相反
契約

[第3号議案] JA菊池「熊本県域JA構想に係る理解醸
成運動(第1弾)」実施要領

[第4号議案] 令和元年度熊本県常例検査改善状況回答
書(第3回)

[第5号議案] 農業施設(農産部門)再編事業への取組み

[第6号議案] 移動購買車(大津南部地域)事業計画

[第7号議案] 指定地域密着型通所介護事業所(デイサー
ビスセンターゆるっと)運営規程の改正

[第8号議案] ATM再編計画

[第9号議案] JAバンクABL対応型資金の融資(2件)

以上の議案について全て承認されました。

アラッキーレポート

＊「まんまキッチン」が、たくさんTVに登場!

「まんまキッチン」が3月に、たくさんTVに登場しまし
た!熊本放送「週刊山崎くん」、テレビ熊本「かたらんね」
など…☆ご覧いただけたでしょうか?収録現場にアラッキ
ーも参加して、写真を撮りました!
TVの影響は大きく、多くのお客さんが「TV見たよ〜!」
とまんまキッチンにご来店いただいています♪
みなさんもぜひ、JA菊池の農畜産物を食べるに「まんまキ
ッチン」にいらしてくださいね〜♥



＊強風、寒さにも負けずニンジン収穫体験!

菊陽町にある光の森プラザ企画「親子ニンジン収穫体
験」が2月下旬、ニンジン農家の内藤さんの圃場でありま
した!この日は風がものすごく強く体が飛ばされそうでし
たが、参加者は風にも寒さにも負けず、ニンジン収穫を楽
しまれました。アラッキ
ーは風にも寒さにも負け
ずシャッターを切りまし
た!



PS:内藤さんは、強風
で春ニンジンのビニール
が吹き飛びそうになり、
心配の中、体験のご指導
していただきました。あ
りがとうございました。

Instagramも見てね!“kikuchimanmarche”

あとがき

水仙の花が、春の訪れを知らせてくれ
ました。太陽の光を浴びてキラキラと
輝いていました。気が付くといろいろな
花が“私を見て!”と、どんどん咲いてき
ました。小さな花も大きな花も、華やか
に咲く花もひっそり咲く花もみんな素
敵です。いろんなものがうごめき、笑顔
をもたらしてくれます。 Riko



無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会

場所: JA菊池本所応接室 5/12 (水) 午後1時半より
予約は4月28日(水)まで地元の中央支所へお申込みください。

税理士相談会

場所: JA菊池本所応接室 5/19 (水) 午後1時半より
予約は5月12日(水)まで地元の中央支所へお申込みください。

行政書士相談会

場所: 泗水中央支所 5/12 (水) 午後1時より
☎ 0968-38-2711

【お詫びと訂正】

いぶき4月号裏面に掲載しました電話番号一覧表の中で、
一部間違いがありました。下記に訂正し、お詫びいたします

農機車輛部・カークリニック
(誤)FAX:0968-23-3518
(正)FAX:0968-38-6321
虹のホール杉並
(誤)FAX:0968-38-1079
(正)FAX:096-294-1079

尚、5月号裏面に正しくしたものを掲載しております。

●農機・自動車の車検・点検・修理は担当者へ (農機車輛部 令和3年3月現在担当者)
●整備のお問い合わせは各班の電話番号にご連絡ください

北部グループ第1班 菊池・七城担当 TEL 0968-25-1430



堤 貴司
080-6453-8480



池田辰徳
070-7664-0103



古荘博和
070-7664-0114



廣松 卓
070-7664-0104



高村彰浩
070-7664-0105

北部グループ第2班 旭志・泗水担当 TEL 0968-37-2208



池田 一
070-7664-0116



岩根正明
070-7664-0106



中村貴文
070-7664-0122



渡辺 誠
070-7664-0109



佐藤靖房
070-7664-0108



芥川翔平
070-7664-0107

南部グループ第1班 合志・西合志担当 TEL 096-248-3786



安永 健
070-7664-0118



松若伸也
070-7664-0119



田中大作
070-7664-0111



松崎真也
070-7664-0110

南部グループ第2班 大津・菊陽担当 TEL 096-293-2567



岩本 誠
070-7664-0120



芳野隆久
070-7664-0112



永江進人
070-7664-0121



本田孝司
070-7664-0115



橋本弘樹
070-7664-0117



中村慧蔵
070-7664-0113

まんまキッチン TEL:096-273-8200

農産物市場

きくちのまんま菊池店 TEL:0968-26-5877

きくちのまんま合志店 TEL:096-348-6556

きくちのまんま菊陽店 TEL:096-213-5088

大津とれたて市場 TEL:096-293-3294

ライス直販課 TEL:0968-25-7140

フリーダイヤル 0120-49-7746

FAX:0968-23-0186

光の森プラザ TEL:096-285-5525

菊池郡菊陽町光の森6-6-3アークアベニュー光の森1F

■農機車輛部・カークリニック FAX 0968-38-6321

AM8:30～PM5:00 0968-38-6333

アグリサポートワゴン

休日対応連絡 090-4474-0269

畜産部畜産課 診療係休診日カレンダー

平日 (JA業務時間内)

時間外 (休祭日、JA業務時間外)

☎0968-23-3209 090-4581-7020 (携帯)

※ 休日 と 午後休 は電話対応します

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

但し、急患の場合はかかりつけの獣医師に直接ご連絡ください。

交通事故の受付は下記へ。平日・休日に関係なく

●午前8:30～午後5:00

JA菊池事故相談課

0968-23-3509

●午後5:00～翌午前8:30

JA共済事故受付センター

0120-258-931



虹のホール 杉並
TEL 096-294-1059
FAX 096-294-1079

虹のホール わいふ
TEL 0968-23-1059
FAX 0968-26-1079

虹のホール とよみず
TEL 0968-38-1059
FAX 0968-38-1079

とよみず法事会館 TEL:0968-23-8100 FAX:0968-23-8080