



11

2023.vol.413

耕そう、大地と地域のみらい。



大津・坂本さん

JA菊池LINE

kikuchi no mama



@044nemmo

※うれしい情報をLINEでお届け



JA菊池の活動の中心となる「きくちのまんま」は、菊池地区の農産物を中心に、地域の活性化と持続可能な農業の発展を推進する活動を行っています。

JA菊池 お歳暮2023 商品紹介!!

農家支援対策決定のお知らせ

部会総会報告 [イチゴ部会・花卉部会・スイカ部会]

青壮年部発表大会/鳥獣被害対策

脳寿命を延ばす 健康生活

パート2

手軽に始められる 「脳寿命」を延ばす食生活

◆ 脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

◆ かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

◆ 動物性タンパク質が 脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

◆ 「プチゼいたく」で 脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

◆ 野菜だけ&粗食は 脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老化を防ぐための お勧め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお勧めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お勧めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみそ汁などで食べてみてはいかがでしょうか。



こんにちは東です -2-



海外研修で感じたこと

全農グレインの研修で9月6日から15日までの10日間、アメリカとカナダに視察研修に行ってきました。畜産や酪農が盛んなJAの組合長らが参加している全国畜産酪農事業委員会のメンバー23人で渡航してきました。

今、畜産業は生産費高騰により今までに経験したことのない厳しい状況に置かれています。生産者が経営継続できるように全農は、生産者への支援の強化・拡充を念頭に、日本国内へ飼料原料の確保、安定供給することを目標にしています。

しかし、世界情勢の不安定による燃油高騰で輸送費がかさんでいることや為替の影響、中国の穀物買占めなどの影響で、現地でも飼料原料確保に苦慮している状況でした。

このような事をふまえて、JA菊池の畜産を維持・安定するため、国・県・市をはじめ、全農に強く支援を求めています。この様な事をふまえて、JA菊池の畜産を維持・安定するため、国・県・市をはじめ、全農に強く支援を求めています。

代表理事組合長 東 哲哉

表紙 紹介 夫婦で農業50年 メロンから野菜へ転換

20代からメロン作りをしていた盛幸さんと結婚し、坂本家に嫁いでから32年間夫婦で春メロンを作ってきました。今はインショップ出荷の小物野菜や、麦、飼料用米、大豆などを作っています。

ぼちぼち、できる範囲で農作業をしています。孫たちも成長し、顔を見せてくれるのが楽しみです。



風の強い日はビニールがはがれて、泣きたい時もありました…

20代メロン生産者時代の坂本さん夫妻
いぶきにも登場されています



令和3年に金婚式を迎えられたお二人

小物野菜を出荷しています



大津・坂本 菊子さん 75
夫の 盛幸さん 76

- 3… 脳寿命を延ばす健康生活 (パート2)
- 4・5… 農家支援対策/部会総会報告 (営農部)
- 6・7… 青壮年部発表大会/管内の出来事
- 8… まんまキッズスクール③
- 9… 青壮年部紹介④<泗水>
- 10・11… 女性部活動/支部だより/フレミズ
- 12・13… みんなのページ/クイズ
- 14・15… 菊農通信/SDGs/食品ロス
- 16… 金融部からのお知らせ
- 17… 共済部からのお知らせ
- 18… 生活部からのお知らせ/旅行センター
- 20・21… 漢方のお話/めぐみの里だより
- 22・23… 営農部通信/鳥獣被害対策/大豆通信
- 24・25… まんま菊陽店生産者紹介
- 26… まんまキッチン感謝祭
- 29… 理事会の報告/無料相談会のお知らせ
- 30~32… JA菊池お歳暮商品紹介

部会総会報告

営農部

イチゴ部会

令和4年度総会・令和4年産出荷反省会 7月31日



◆作付面積649a、部会員39戸
 ◆品種：ひのしずく、ゆうべに、恋みのり
 11月中旬に出荷が始まり、順調にスタート。12月の寒波で出荷量が少し落ち込みましたが、2月に回復。3月から4月において降雨による多湿で品質が危ぶまれましたが、4月以降は安定し5月上旬で終了。大玉率は65%で、食味も良く、海外への輸出も順調でした。生産コストの高騰により、出荷用ダンボールや包装資材の見直しにも積極的に取り組みました。販売高も順調に伸ばすことができ、昨年に続き4億円を突破しました。



<表彰>
 [優秀農家表彰] 山下幸一、矢島靖雄、堤弘憲、西山裕次郎、宮川忠幸、有田博行、永田清信、永田正一郎、高山浩、古閑信一、渡辺義一、山下正行、村上隆成、(株)寿ファーム、木村克幸、井村裕二郎、林誠二
 [販売高賞] 宮川忠幸、(株)寿ファーム
 [反収額賞] 矢島靖雄、高橋正信
 [躍進賞] 原田慎平

花卉部会

第33回総会 8月23日



主力のカスミソウは、定期的な研修や会合、日持ち試験の継続などで鮮度を保ち、品質の良い栽培に取り組みました。出荷時の徹底した検査などでボリュームもあり、品質も良いと評判で、高単価で販売できました。トルコギキョウ、ヒマワリ、ガーベラなど8品目を順調に販売することができました。夏の短期間出荷のパンパスグラスも人気でした。



<表彰>
 [販売高賞] 阪本俊浩・朋子・貢紀、宮本幸伸・佐登美、久川裕徳・智子、菅誠輝・仁美、増永勇二郎・由紀子、本山達也、赤星光範・淳子・浩貴、渡辺公誠・康代、井主哲郎・菊代、岩下哲也・絹代
 [立毛品評会・カスミソウ] 金賞：増永勇二郎、銀賞：井主哲郎、銅賞：坂本耕三
 [カスミソウ日持検査] 金賞：合志公博、銀賞：阪本俊浩、銅賞：岩木博文
 令和4年度熊本県花き協会 花き園芸功労者表彰 渡辺公誠

スイカ部会

第16回総会 令和5年産出荷反省会 9月6日



◆作付面積 大玉：71.4ha 小玉：13.5ha 部会員62戸
 ◆主力品種 大玉：春のだんらんRV 小玉：ひとりじめ7EX
 品質良好で、需要期の4月下旬から5月上旬にしっかりと数量を出荷することができ、高単価での販売ができました。関東～九州の市場に出荷しており、カットスイカやブロック販売が増えています。加工できる大玉が要望されており、品質の良い部会のスイカは市場でも高評価となりました。



<表彰>
 [平均糖度優秀者]
 大玉スイカ：大谷恭生 小玉スイカ：上野浩幸
 [品質優秀者]
 大玉スイカ：大島章、松山信洋 小玉スイカ：高島一久、清原啓喜

農家支援対策

総額1億円の農家支援対策を決定し
 JAとして万全な対策を講じ、組合員を支えてまいります

飼料や肥料、原油高騰のあおりを受け生産現場が緊迫する中、生産部会からの要請、地区別座談会、通常総代会での組合員の声を受け止め支援策を検討し、総額1億円の農家支援対策を決めました。8月29日の理事会で決定した内容は以下の通りです。

営農関係

肥料、生産資材、土壌分析、堆肥分析診断費用に1,600万円

畜産関係

配合飼料、粗飼料に7,600万円

燃料関係

営農用A重油等に760万円

農機車輛関係

営農用車輛の車検料の一部負担として150万円

その他に、県の資金を活用した利子補給を行い、農家の経営・生活を支えます。

くまもと農業経営継承セミナーin県北

菊池市で8月28日に開かれ、農家や農業団体など約100人が参加しました。くまもと農業経営継承支援センター(県、JA熊本中央会、農業会議、農業公社)が主催。

県の2019年度の調査では、県内で引退予定の認定農業者の約4割は、後継者が決まっておらず、県は関係機関と連携し、継承のための支援センターを設置し、親子間継承を基本に第三者継承も積極的に取り組んでいます。

セミナーでは、山崎農業経済研究所の山崎政行代表が講演。「経営継承」は地域の課題・問題であり、地域の支援機関も積極的に参加して欲しいと強調されました。

経営を継承することがゴールではなく、継承後の経営の発展が最も重要であり、移譲者と継承者との関係性や継承を円滑に進めるためにも支援機関が間に入るべきです



組合員資格 の 確認について

当JAにお届け頂いている内容(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、最寄りの中央支所総合支援課迄ご連絡ください。



第47回九州管内系統和牛枝肉共励会銀賞3席に(株)佐々畜産



佐々さんご夫妻

副賞として、JA全農福岡畜産生産事業所賞、JA全農ミートフーズ(株)九州営業本部長賞を受賞しました。

役員・支所運営委員親睦球技大会



優勝 菊池中央支所! 昨年に続き2連覇です!

9/16 合志市中央運動公園でグランドゴルフを行いました。

- ◆団体賞
 - 優勝 菊池中央支所
 - 準優勝 七城中央支所
 - 3位 大津中央支所
- ◆個人賞
 - 1位:宮本俊郎
 - 2位:河上勝幸
 - 3位:林 正弘
 - 4位:栃原慶三
 - 5位:大山陽一
 - 6位:西口善雄
 - 7位:山下雅和
 - 8位:村上恵一
 - 9位:斉藤 健
 - 10位:歌丸敬二



個人1位 宮本 俊郎さん

秋の味覚が出荷されました♪

収穫量を増やすため剪定作業に気を配りました。色合いや品質など良好で良い出来です!

梨

台風被害や高温障害による芯腐れは少なく、出荷前に適度な雨にも恵まれました!甘さもおり、十分に仕上がりました♪

梨

副部会長の松岡真さん(菊池市)

部会長の後藤敬一部さん(菊池市)

ふれあいの旅に行ってきました!!

東京湾ダイナークルーズ

大津

世界遺産の姫路城

西合志

アスパラハウスを小学生が見学

合志市サッカーチームの子どもたちがアスパラハウスで収穫を体験しました。



アスパラガス部会福嶋雅喜さんに協力いただきました。

東京宝塚劇場で宙組の公演を観てきました!

大津

西合志

二十四の瞳 映画村

盟友の思いよ届け

青壮年部発表大会

青壮年部発表大会を9月5日、パシオンで開きました。盟友の主張発表大会と組織活動実績発表、チャレンジ事業コンペティション大会を行い、関係者約100人が参加しました。

■盟友の主張発表大会では4人が発表。「料理人からの挑戦」と題して発表した七城支所の池田栄輔さんが最優秀賞を受賞。池田さんは、大阪の老舗料亭に就職し、つらい修行の日々を過ごしていたが、父の体調不良を機に帰郷し就農。米や野菜作りに励み、元料理人としての理想の販売形態をJAに提言しました。

■組織活動実績発表では、旭志支所の三池太樹さんが「基幹産業の次世代継承による地域保全」と題し発表しました。

■チャレンジ事業コンペティション大会(通称チャレコン)は、部員一人一人が「自らの経営を考え、所得向上を目指し、刺激し合い、地域を担う農業者として自立しよう」との思いで始めました。今年は4人が発表し、最優秀賞は菊陽支所の阪本真紀さんが受賞。阪本さんは「ツマソーを取り付けて反収を向上させよう」と題しプレゼン。カスミソウハウスにツマソー(ツマ面換気)を取り付け、温度、湿度を調整し収量増加、品質向上を目指すを発表しました。



盟友の主張発表 池田さん
組織活動発表 三池太樹さん
チャレコン発表 阪本さん



大津 旭志 七城 西合志
大田黒雅斗さん 齋藤裕太郎さん 池田栄輔さん 角田勇希さん



泗水 合志 菊陽 菊池
山下雅和さん 松本龍太さん 阪本真紀さん 奥村良平さん

JA菊池女性部「菊池れんこん」チーム優勝

県女性協カローリング大会



JA熊本女性組織協議会は9月7日、県女性協70周年記念カローリング大会を宇城市で開きました。JA女性部、フレッシュミズ、連合会から39チーム144人が参加。JA菊池女性部からは3チームが出場し、「菊池れんこん」(泗水)チームが優勝しました。

青壮年部紹介 〈泗水〉

青壮年部動画配信中



泗水の支部長です

やました まさかず
山下 雅和(41)

就農年数 20年目 生産品目 酪農・黒毛和牛繁殖

今はまっていることは スポーツ観戦!! 若い頃は甲子園まで足を運んでました! 阪神ファンで今年優勝でき嬉しいです!

酪農や黒毛和牛を繁殖しています
経産牛34頭、黒毛繁殖母牛40頭を飼育しており、他にもトウモロコシを9ha、お米を1ha、牛のエサとなるイタリアンを8haやWCSを1.5ha生産しています



Q 農業を始めたきっかけは?

就職するつもりで内定まで頂いたが、長男だったので就農することを決断しました!

Q 農業の楽しいところは?

出荷した子牛が市場で値段がトップのとき頑張り結果に繋がります、自信にも繋がっています!

Q 農業で大変なことや気を付けていることは?

動物を相手にしているのでなかなか休みがとれないことと、ケガには注意しています!

Q 青壮年部に入ったきっかけは?

地域の先輩から勧められて行ったら青壮年部の総会でした(笑)

Q 泗水支部ではどんな活動をしていますか?

各小学校の田植えや稲刈り、サツマイモの苗植え、収穫作業など食育活動をおこなっています!

Q 今後の目標は何かありますか?

いろんな部門でAIを積極的に取り入れ労働時間を減らしていきたい!!

牛乳のおすすめの飲み方♪
暑い日は、アイスコーヒーに牛乳を多めに入れて飲むのがおいしいよ!

農産物直売所「さくちのまんま」各店舗や精肉販売店「まんまキッチン」で地域の農畜産物をたくさん食べてくださいね~

熊本の野菜は全国に誇れる美味しさです!

地域の農産物について実際に見てふれて学ぶ協働学習



アスパラガス生産者の青壮年部副委員長の山田浩晶さんは9月12日、地元の農産物を学ぶためハウスを訪れた菊池市立戸崎小学校3年生10人に、アスパラガスの生態や市場までの流通などの話をしました。同小学校では、地域と学校を繋ぐ幅広い「協働学習」を行っており、その一つです。

いぶき8月号で紹介された「田です」

アスパラガス部会長もしています



実際に子どもたちの声が聞いて嬉しく、自分も気付かされることもありました。食育の一環でもあるこのような活動を今後も継続していくべきだと思います。

私も初めてアスパラガスの実を食べてみました!!

少しでも興味があれば、お近くの中央支所青壮年部事務局へお声かけください!

まんまキッズスクール

第3回 9月2日 ぶどう狩り・動物とのふれあい体験

第3回は菊池農業高校の農場で、菊池農業高校の生徒さん、先生のご指導のもと、「ぶどう狩り」「乗馬」「犬や牛とのふれあい」などたくさんの活動を行いました! 甘くておいしいぶどうの収穫体験や、大きくてカッコいい馬に乗る乗馬体験、かわいい犬や産まれて2週間の子牛とのふれあい体験をしました☆

ぶどう狩り



収穫のしかたを教えてもらいました!

菊農のお兄さんお姉さんに手つだってもらいおいしいぶどうを収穫しました♡



傷んでいるぶどうを取りのぞく調整作業も行ったよ

上手に収穫できました!

乗馬



乗馬をするときの注意点を教えてもらいました

ヘルメットや防護服をしっかりと着たよ

先生・生徒さんにサポートしてもらい安心して乗ることができたよ



背筋をのびして乗るよ

わぁー

馬さんがすきになっただよ

犬とのふれあい



犬の散歩のしかた、ふれあいのしかたを教えてもらいました

子牛ともふれあえたよ



わーい

お手!

かわいい♡

水をあげたら飲んでたよ

J A 職員のお兄さんに自分の手で収穫できたよ

独居老人
訪問活動

各支部ごとに工夫して訪問活動を行っています。



菊池

菊池支部では2月と7月にマーク品をお届けして、お声掛けをしました。

全体学習会



年に1度は会員が一堂に会し、又キルアップのための学習会を行っています。今年は9月に「災害に備える、地域とつながる」をテーマに、災害備蓄管理士の隈部雅子さんに学びました。



できる人が できる時に できることを
女性部助け合いの会活動

助け合いの会は、中央会より平成6年に高齢者福祉のモデルとして、菊池支部と旭志支部が指定を受け、翌年菊池が助け合いの会を設立。それから各支部で助け合いの会活動が広がっていききました。



合志

めぐみの里へボランティア
毎月のお誕生会に各支部が訪問



合志

合志支部による出し物がいっぱいありました。腹話術、フラダンス、歌や体操など…

楽しいな



西合志

西合志支部は合志市のフルート奏者と共に音楽のひとときを…♪



西合志

菊池中央支所助け合いの会
ミニデイサービスが9月で200回となりました！

菊池中央支所助け合いの会は9月13日、平成16(2004)年から毎月続けてきたミニデイサービスが200回目となりました。利用者7人、助け合いの会会員19人が参加して、楽しいひとときを過ごしました。JA女性部の要望で開所した福祉センター「めぐみの里」を利用して開き、センタースタッフも加わり、助け合いの会のあゆみを振り返りながら、レクリエーションや昼食を共にしました。光永順子会長は「途切れることなく続いてきたのは先輩方の努力のお陰。会員の中には利用者側と変わらない年齢の方も増えてきたが、一緒に楽しもうと、来れる時には参加して活動をもりあげてもらっている。今までつないでもらったものをこれから後にもつないでいきたい」と話しています。



会員が手作りした200回記念の色紙を利用者一人一人に手渡す光永会長(左)



ミニデイ200回記念に参加した利用者と会員ら

菊池中央支所助け合いの会のあゆみ

- ・女性部員24人が平成5(1993)年に「のぎく会」を結成し、地域の助け合い活動を始めたのを機に、協力会員を増やしました。
- ・平成7年協力会員48人となり菊池中央支所助け合いの会「のぎく会」を設立。
- ・デイサービスをやりたいとの夢を持ちながら活動を進め、平成10年に要望していた拠点施設を確保。準備を進め2004年に念願のミニデイサービスを開始しました。

コロナ禍でできない日もありましたが、毎月第2水曜日に開いています。利用者は毎回平均7人。参加費は1回500円で、自分で通える人が対象です。会員が交代で、健康チェック、体操やレクリエーション、手づくりの食事などを提供しています。現在の会員30人。「できる人ができる時に」を合言葉に、「思いやりの心」をモットーに活動を進めています。

JA菊池フレッシュミズ
きらり 17 菊池支部

菊池から“旬”をお届け!!

「梨」は、フレッシュメイン活動のひとつである「焼肉のタレ作り」で使います。(10月号では、全体交流会で作成したものを紹介しました)

このタレには梨が欠かせません。梨の甘さがタレの決め手です!焼肉のタレにはもちろん、他の料理のタレにも応用が効き、おいしくて何にでもかけたくなります。

「栗」もおいしい季節となりました。菊池市の中山間地ではたくさんの栗が栽培されています。まんま菊池店で季節の野菜はもちろん、果物もゲットしてくださいね。菊池の農産物で旬を味わって!!



●梨のデザートレシピ紹介● 梨のコンポート

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 材料 | 作り方 |
| 梨……………2個 | ①皮と種を取り除き好みの大きさに切った梨と材料を鍋に掛ける |
| 水……………100cc | ②沸騰したら弱火にして20分煮る |
| 白ワイン……………200cc | ③そのまま冷ましたら出来上がり |
| グラニュー糖……………120g | |
| レモン果汁……………大さじ2 | |

*冷やしてそのままでもおいしいですが、ヨーグルトやゼリーにしてもおいしいですよ。*ゼリーは、エコープマーク品のクールゼリーの素がおすすめです。

支部だより

旭志支部です!!

ヨガで心身ともにリラックス

旭志支部では、毎月2回「ヨガ教室」を開いています。毎月第1、第3月曜日午後8時からAコープ旭志店2階の和室で行っています。

ヨガは、基本ポーズとゆったりとした呼吸法で心身をリラックスさせ、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ緊張をほぐし、心と体の不調を整える効果があるといわれています。*「ヨガ」はサンスクリット語で「つながり」(調和、統一、バランス)を意味しています。



女性部に加入されている方なら、支部関係なく、どなたでもご参加歓迎です。*女性部加入は中央支所生活係までお気軽におたずねください。

笑顔と健康のために!! いっしょに始めませんか~!



チャレンジ!! 頭の体操



穴ぼこ 熟語パズル

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ツ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何?

モ	□	ガ	□	リ	→	□	□
ミ	□	カ	□	ン	→	□	□
ジ	□	ベ	□	ゴ	→	□	□
ガ	□	シ	□	ク	→	□	□
リ	□	ジ	□	ン	→	□	□

リスト
加学減己
語護時自
宿水物便
弁臨食

もっと遊びたい方へ
漢字パズルを
たくさん掲載した
問題集があります。



●「漢字パズル百花繚乱」
(発行・株式会社ニコリ)

消し器 ← けし器
専売 ← せんばい
羅漢 ← らかん
製菓 ← せいか
墨 ← ぼく

【例題】
タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□

リスト
英会室書上図体卓話

答え 体
タクジヨウ→卓上
トシヨシツ→図書室
エイカイワ→英会話

出題●ニコリ 答えは25ページにあります

数独

数独 ルール

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

- 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

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

1	5	8	□	14	□	□	21
□	6	□	□	15	18	□	□
2	□	□	12	□	19	□	□
□	□	9	□	16	□	□	□
3	7	□	13	□	20	□	□
4	□	10	□	17	□	□	□
□	□	11	□	□	□	□	□

クロスワードパズル

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?

ヨコのカギ

- 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 屋内のこと。——派
- ボンレス——、——サンド
- 漢字では石榴、柘榴など書く果物
- たき火に手をかざして取ります
- 飲んで食べて話して楽しめます
- 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 奇術師が披露するもの
- ベンチよりふかふかしています
- 富士山の山頂を白くします
- 漬物やワインを詰めます

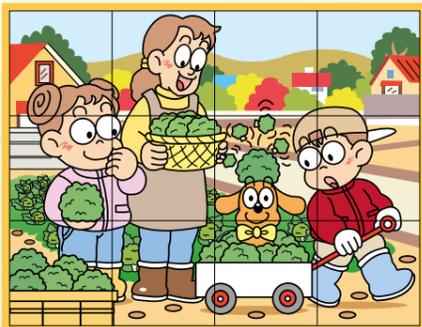
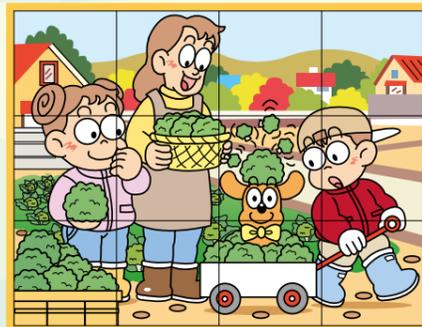
タテのカギ

- 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 大敵、運転中は気を引き締めて
- 白——に身を包んだ花嫁さん
- ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 考えるときにひねるもの
- 応用に移る前にしっかりと
- 1カ月の後ろ3分の1
- パンのはキャップと呼ぶこともあります
- 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 2人でおそろいの服を着ます

まちがいさがし

出題・イラスト: 酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を探しましょう。



南宮農センター



栗部会員
中村良一さん寄贈の
「ムラサキシキブ
(紫式部)」の紫色の
実が美しく色づきま
した。
11本全て実ってます。



- ★今年久しぶりに花火を見に行きました。花火が好きなのでたくさん見れて嬉しいです。(アユミ32)
- ★コロナが落ち着き遠くに住む親戚たちも里帰り帰ってきて数年ぶりに顔を合わせる事ができました。嬉しかったです。(アキエ50)
- ★娘と2人で妹の居る鎌倉へ行ってきました。5日間楽しくおしゃべりしてきました。出してくれた娘の主人に感謝です。(チヨ79)
- ★子どもと妻と夏の旅行に行きました。気分転換ができてとても楽しかったです。(ホウ43)
- ★私の誕生日に娘夫婦がレストランに招待してくれ、おいしい食事をご馳走になりました。サプライズだったので特に嬉しかったです。(アケミ73)
- ★社員旅行で伊勢海老祭り企画!!今から楽しみです。(トモミ42)

うれしかったこと
たのしかったこと
おしえてね

JAグループ熊本フリーペーパー「hug」に まんま菊池店登場 (10月末に発行予定です)



光永店長

ゴボウ農家
上田幸子さん

撮影スタッフの方々
村上さんの
ゴボウ畑で撮影



養豚農家
管野 民男さん



ショウガ農家
村上 穰さん

コミュニティBUKIIIに登場 (10月発行予定)

農産物市場「きくちのまんま」にて無料配布

「いぶき」表紙文字デザイン募集!!

毎月 **22日** に〆切ります。

- 「いぶき」の文字がはっきりわかるもの
 - 季節感のあるもの
(または農畜産物が表現されているもの)
採用後に少し手を加える場合もあります。
- 以上2つが満たされたものから
毎月選り次号の表紙で使用します。

◎採用された方には
「まんまキッチン」
オリジナル焼き肉セットを
プレゼント!!

〈応募先〉〒869-1205 菊池市旭志川辺1875
JA菊池「いぶき」表紙デザイン係

☆デザインイラストには、住所・氏名・性別・年齢・連絡先を記入。
デザインへの思い(コメント)を添えてください。

eメール → ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp でもOKです

待ってま〜す!!
何度でもチャレンジOK!

今月のデザイン



デザイン採用者

旭志の 大塚沙耶香さん

(コメント)

季節の変わり目を感じる季節なので、イラストでイメージしてみました

~ありがとうございました~

みんなのページ

お便り紹介・フォトギャラリー・頭の体操・文字デザイン募集

節約してSDGs!



～ 冷蔵庫 ～

物価高騰の今だからこそ! 省エネ、節約術

世界情勢により、電気代は更に高騰しています。
食料品等を低温で保管し、年中大活躍の冷蔵庫!
今月号は冷蔵庫で出来る節約術についてのススメです!

① 冷蔵庫に詰め込み過ぎない!

冷蔵庫に詰め込み過ぎると冷気が十分に行き渡りません。冷蔵庫内を50～80%にし、食品との隙間を空けましょう!



② 冷蔵庫と壁は隙間を空けて!

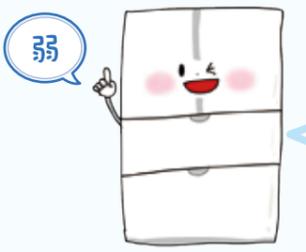
冷蔵庫は背面や側面、上部から放熱します。適度な隙間を空けて放熱しやすい環境を作りましょう!



③ 設定を【弱】にしよう

冷蔵庫の設定を【強】から【弱】にしましょう!
年間約2,000円節約できます!

強: 1～4℃
弱: 6～10℃



【弱】にすると食品は傷まないか…

10℃以上にしてしまうと、雑菌が繁殖しやすくなります。
【弱】にしても、冷蔵庫内の温度は10℃以下なので大丈夫!

※詳しくは説明書で確認して下さい



私たちがつくる持続可能な世界 SDGs

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

なくそう食品ロス

個人商店で買い物をしてみよう

兵庫県芦屋市と東京・六本木で食料品を扱う店「グランドフードホール」を運営する岩城紀子さん。彼女があるテレビ番組に出演した際、欧州には「Buying from artisans(職人から物を買え)」という言葉があると話していました。ハムはハム、パンはパンの個人商店で買うべきだと、幼い頃から教えられるそうです。地域の職人を大切にしなければ店も技術も失われてしまう。買うことで店を支えるのです。

番組が放送されたのは2020年5月21日のこと。私は共感し「これからは個人商店で定期的買い物をしよう」と決意しました。肉は精肉店、魚は鮮魚店、お茶やのりは茶店で。どの店も互いに離れているから雨の日や忙しい日は面倒です。でも週に1回程度なら続けられます。通ううちに私の名前を覚えてくれました。

鮮魚店は、豆腐店から手作り豆腐を仕入れています。数量限定なので、お造りなどの注文と合わせて電話で予約するようになりました。通ううち、少しおまけしてくれるようになりました。精肉店で買うとトレーがないのでプラスチックごみが減ります。容器を持って行くとポテトサラダを量り売りしてくれます。茶店で買うのりはパリッとしていて家で作る手巻きずしがおいしくなりました。

スーパーやコンビニエンスストアだと1カ所ですべてそろるので便利ですね。ただ、豊富な種類があるので無駄買いしがちです。レジに人がいても会話は少ないのではないのでしょうか。

明治学院大学の神門善久先生は著書『日本の食と農』(NTT出版)で「かつての八百屋や魚屋は、単に食材を売る場所ではなかった」と書いています。調理法や献立の相談など、そこには親密なコミュニケーションがあったのです。

個人商店ならこれと決めた物を買に行くので無駄買いが減り、プラスチック容器や包装のごみも減ります。たまには試してみませんか。



食品ロス問題ジャーナリスト 井出留美(いでるみ)

株式会社office3.11代表取締役。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。
『食べものが足りない!』『SDGs時代の食べ方』『捨てないパン屋の挑戦』など著書多数。

感動、感謝、思いやり、夢を育み未来を創る菊農生 ～あらゆる可能性を見つめ一歩前へ～

菊農通信

令和5年(2023年)11月10日

創立120周年記念式典開催

令和5年(2023年)10月25・26日

日本学校農業クラブ連盟全国大会・熊本大会開催!

菊池農業高校生の今

畜産ティーンプロジェクトに参加して(オーストラリア)

令和5年度畜産ティーンプロジェクトに、3年畜産科学科松尾晏奈さんが参加をしています。

畜産ティーン育成プロジェクト

キワクワクの報告をします。

は、日本中央競馬会(JRA)の畜産振興事業の支援により実施されています。このプロジェクトは畜産業の労働力・担い手不足、高齢化が深刻な問題となっているなか、労働力・担い手の確保に重点を置き、経営を支える次世代の人材を確保するための対策として、若い人達の畜産業に対する意識改革と就農への動機付けをPRするプロジェクトです。今回も全国から多数の応募の中、書類審査、オンライン面談で20名が選出され、4年ぶりの海外研修が行われました。本校からは私で5人目の参加となりました。海外研修も初めてドキドキしてました。



今回の研修で私の人生も大きく変わり、成長できたと思います。この経験を次へのステップにしていきたいです。このようなチャンスの後輩にも引き継いでいってほしいです。

2学期はイベント盛りだくさん

10月25・26日は、日本農業クラブ連盟全国大会が熊本県で開催されます。25日は本校で家畜審査競技会が行われ、全国の農業高校の代表選手が本校に集まります。学校全体で選手の方々が大会に臨めるようサポートしていきます。

また、本校は今年創立120周年を迎えます。11月10日(金)には創立120周年記念行事が行われ、基調講演として、トタン屋根のケーキ屋アムモートの新本高志様に講演をしていただきます。11月11日(土)は菊農フェスタステージ発表が行われ、各クラスの発表や、生活文化科のファッションショーがあります。11月12日(日)は毎年大盛況



家畜審査競技大会の様子



昨年の菊農フェスタの様子

の農場開放祭です。今年も生徒たちが心を込めて作り育てた農産物や製品を販売します。2年生のバザーも加わり、コロナ前のような盛り上がりを見せること間違いなしぜひ来場ください。

詳しくは学校までお問い合わせ下さい。
TEL 0968 (38) 2621

8月29日(火) 食品化学科の1年生が「食品関連産業等現場見学」の一環として、株式会社湖池屋 九州阿蘇工場 湖池屋OGOGO!ファクトリー、JAかみまきき よかよかうまか 生産物直売所 とれたて市場 益城店、サントリーホールディングス株式会社 サントリー九州熊本工場の3社に研修に行きました。普段からよく目にし、口にしている食品が製造販売されている様子を見学し、実際に現場で働かれています。

る方のお話を聞くこともできて貴重な機会となりました。また、湖池屋では自分だけのMYフライドポテトも作りました。田中颯馬さんは「普段見ない機械がたくさんあり驚いた。おいしい製品を作るためには環境保全も大切だと知りました。」と話していました。



シクラメン・花苗の販売が始まります

園芸科のシクラメンは10月12日(木)、生活文化科の花苗は10月18日(水)から販売を開始します。どちらも生徒・職員で大切に管理しておりますのでぜひお越し下さい。

【場所】	シクラメン:園芸科 温室	【販売価格】	シクラメン 6号鉢 1,600円
	花苗:生活文化科 温室		5号鉢 1,100円
【時間】	平日 午前10時～午後4時		ミニシクラメン 800円
	(11月8日、13日は代休のためお休みします)		花苗(ピオラなど) 60円

詳細については本校までお問い合わせ下さい。
TEL 0968(38)2621

お出掛けシーズン到来！！

日常生活での賠償リスクへの備えは大丈夫ですか？



- ゴルフのプレー中に、打球が他人に当たりケガをさせた
- 自転車走行中に歩行者にぶつかりケガをさせた
- お買い物中にお店の商品を壊してしまった
- 飼い犬が他人を噛んでケガをさせた

JAの自動車共済

日常生活賠償責任特約で全て解決！！

年間掛金 **1,890円**
(共済期間1年 一時払の場合)

賠償の支払限度額 **2億円**

任せて安心 **示談交渉サービス付き**



紅葉の秋・行楽の秋・スポーツの秋
の万が一に備えて！

契約途中でも付加できます
ぜひご検討ください

旭志中央支所
共済CLA
佐藤 亜岐
さとう あき



以上、職員の**亜岐**からのお知らせでした。

お支払いには所定の条件があります。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JA 菊池では令和5年10月より 投資信託の取扱いをはじめました。

組合員さんの声に応えました

よりぞうくん
人生100年時代となり、
老後の生活資金が心配だよね



資産が急速に目減り
しないよう、「資産寿命」を
延ばそう！！

「資産寿命」とは老後生活を送るにあたって、それまでに形成してきた資産が尽きるまでの期間のことだよ〜♪

私たちはこれまで以上に、
“マネ活”することが
重要です！



新しいNISA制度が、
令和6年1月より
はじまるよ♪

資産形成のこと、資産運用のこと、 お気軽にご相談ください！

投資信託に関してご留意いただきたい事項

投資信託は預貯金とは異なり、
元本の保証はありません。



よりぞうくん
分かったかな？

笑顔
あふれる

泗水中央支所
有働 能空 くん
うどう のあ



詳しくは本所金融部貯金課まで
お問合せしてね。

ふわふわ
さわってみてね

よりぞう くん

めぐみの里だより

11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 いずみ
デイサービスセンター ゆるっと

祝!!百寿

佐々 タズコ様

ゆるっと

誕生会

いずみ

西合志助け合いの会よりおこしいいただき、フルートの演奏でお祝いして下さいました。

おめでとうございませう*

ゆるっとの当初よりご利用頂き18年!!
人生の節目をデイのご利用者様、
職員と一緒に祝いしました♪

デイサービスセンターから賞状とアルバムをプレゼント♡

きれいな音色にうっとり♡

みんなで歌もうたいました♪

ゆるっと 敬老会 いずみ

新型コロナウイルスの影響により外部からのボランティアを控えておりましたが、今回久しぶりに「若藤会」の皆様に来ていただきました。

スタッフが「男はつらいよ」の寸劇をしました。

富さんとマドンナとの恋の行方は...?

たくさんの笑いが起きていました

ありがとうございました!!

8月号で「ゆずってください」のお願いをしたところ、たくさんのマッサージ機等をいただきました。ありがとうございました。

引き続きシルバーカー・車椅子の、使用されていないものがありましたらよろしくお願ひいたします。「ゆずってください」詳細等はめぐみの里(担当:安武・児島)までご連絡ください。

訂正とお詫び

いぶき10月号のいずみ誕生会の洒水助け合いの会は→合志助け合いの会でした。訂正し、お詫び申し上げます。

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

漢方独自の考え方：陰陽と五行（1）

漢方医学では人体を、自然の大宇宙に対し小宇宙とみなすことから、その医学総論も、古代中国人が自然界に展開される諸現象を理解した方法にならって、自分たちの医学経験を分類整理しようと試みたものです。これが陰陽五行説に基づく医学総論です。古代中国人は、まず宇宙のあらゆる事物を形成する基本的な要素として「陰陽」という概念を考えました。陰と陽とは、生と死、精神と肉体、天と地、昼と夜、男と女というように互いに対立するとともに転化し循環し、補い合いながらあらゆる事物を形成していると考えられます。

しかし、陰陽の関係だけで宇宙のすべての現象を説明することは到底無理です。そこで次に古代中国人は我々の周囲にあるものは、突き詰めていくと、「木・火・土・金・水」という五つのもののどれかに似通った性質を持っているものだと考えました。言い換えると、あらゆる物質は、「木・火・土・金・水」という五種類の基本的な属性のいずれかに分類されるという考え方です。これを五行説と呼んでいます。万物は生生流転しています。木火土金水の間でも、木を燃やせば火

を生じ、火は灰(土)を生じ、土は金属を生じ、金属は解けて液体(水)となり、水は木を成長させる。ここでは、木→火→土→金→水、という順に物質は無限に循環して変化していきます。この順行関係を「相生(そうせい)」と呼びます。

一方、火は金を溶かす、金属は木を伐る、木(農具)は土を耕す、土(堤)は水(洪水)をせき止める、水は火を消す、というように一つのものが他のものの働きを抑制あるいは破壊するような関係を生じます。これを「相克(そうこく)」の関係といいます。このように、われわれの周囲のあらゆる現象や物事は、陰陽の二要素と木火土金水の五行の関係を応用するとうまく説明することができます。そこで医学の分野でもこの考え方を応用し、人の身体もこの陰陽と五行に割り振って整理し、内臓や器官の働きの相互関係を理解しようとした。

今回は、陰陽と五行と内臓の関係を詳しく見ていきたいと思ひます。

違いシリーズ

HbとHbA1cの違いって?



健診項目の中のHb(ヘモグロビン)とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)。名前は似ていますが実は全く違う検査項目です。どういう違いがあるか知っていますか?

OHb(ヘモグロビン)とは貧血を評価する値です。

赤血球内の蛋白質の一種で、身体の隅々に酸素を届ける働きをしています。Hbの値が低いと貧血状態になり、身体に十分な酸素を送ることができなくなります。

OHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは血糖値を評価する値です。

血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと糖化ヘモグロビンになります。HbA1cはヘモグロビンのうち糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント(%)であらわしたものです。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなり、HbA1cの値が高くなります。

調べたことがない人は一度検査してみてもいいかでしょうか?
ぜひHb(ヘモグロビン)とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値を確かめてみてくださいね。

健康に関するお問い合わせは、菊池養生園TEL:0968-38-2820まで

大豆通信

11月になると大豆の収穫が始まります
適期収穫で高品質・安定生産を目指しましょう！



大津中央支所営農課
桐原 竜治

収穫の適期を逃すと品質や収量に大きく影響します。
収穫間近には、圃場を観察し、適期収穫を行うことが大切です。

適期収穫の目安

- ①子実水分18%以下
- ②完全落葉後15日目以降
- ③莢を振ると「カラカラ」と音がした時
- ④茎水分50%以下
(茎がポキッと折れる状態)



適期を逃すと・・・

早い場合

水分を多く含んだ茎・莢・子実により被害粒が発生する恐れがあります。

遅い場合

しわ粒の増加や自然落粒により品質・収量が低下する恐れがあります。

収穫時間帯の判断

大豆の水分は、気象条件によって1日の中で変化します。
前日や当日の気象条件を考慮し、収穫時刻を判断することが大切です。

- 晴天の場合**
午前10時00分～午後5時00分頃まで
- 曇天の場合**
午前11時00分頃～午後3時00分頃まで
- 前日雨の場合**
なるべく翌日以降に延期



収穫前チェックポイント

収穫前には汚損粒の要因を減らし、品質低下を防ぐことが重要です。

①雑草・青立ち株の除去

茎水分の高い雑草や青立ち株を大豆と一緒に刈取ると葉や茎の汁が大豆に付着することで汚損粒のリスクが高まります。

青立ち株とは？

収穫期になって莢が成熟しても茎葉の成熟が進行せず水分含量が高く緑色のままになっている株のことです。



②コンバイン内の清掃

コンバインの機体内に昨年刈取りした際の収穫物、土やほこり等が残っていると汚損粒の原因となります。

米生産者の皆様へ

令和3年産「米・飼料用米共同計算」の結果のお知らせ

令和3年産米共同計算の結果

【ヒノヒカリ(1等)：円/俵(60kg)・税込み】

○販売収入		○販売経費(全農・経済連・JA含んだ金額)	
販売価格	13,297	手数料	428
		概算金金利	53
合計	13,297	流通・保管経費	501
		集荷・販売経費	115
		事務経費	72
		その他経費	68
		合計	1,237

※全銘柄・1等～3等の販売価格
平均12,976円/60kg

令和3年産飼料用米共同計算の結果

【飼料用米(合格)：円/俵(60kg)・税込み】

○販売収入		○販売経費(全農・経済連・JA含んだ金額)	
販売価格	1,948	手数料	28
		概算金金利	5
合計	1,948	流通・保管経費	189
		集荷・販売経費	106
		事務経費	
		その他経費	
		合計	328

令和3年産米最終精算価格表

【JA米】		【円/俵(60kg)・税込み】			
品 種	等級	概算金	追加金	最終精算金	最終手取り金額
ヒノヒカリ くまさんの輝き	1	11,100	-	960	12,060
	2	10,680	-	960	11,640
	3	9,660	-	960	10,620
にこまる あきげしき	1	10,440	-	960	11,400
	2	10,020	-	960	10,980
	3	9,000	-	960	9,960
森のくまさん	1	10,260	-	960	11,220
	2	9,840	-	960	10,800
	3	8,820	-	960	9,780
その他	1	9,180	-	960	10,140
	2	8,760	-	960	9,720
	3	7,740	-	960	8,700

※【JA米とは】・・・毎年の種子更新・栽培履歴の記帳・農産物検査を受けた米です
※一般米については、▲ 300円/俵(60kg)の価格となります。

令和3年産飼料用米最終精算価格表

		【円/俵(60kg)・税込み】			
品 種	等級	概算金	追加金	最終精算金	最終手取り金額
飼料用米	合格	1,260	-	360	1,620
kg当たり		21		6	27

みんなで学ぼう
鳥獣被害対策 vol.1
えづけSTOP!
地域ぐるみの「環境づくり」

鳥獣被害って何？

イノシシやシカなどによる農作物の被害が広がりを見せ、大きな社会問題となっています。熊本県内の農作物被害額は年間約5億円にものぼり、高い水準となっています。

地域内で被害が増加する要因として、

- ・イノシシなどの人に対する警戒心の低下(えづけが進んでいること)
- ・使っていない田畑の増加による農地付近への出没
- ・捕獲者(狩猟免許を持っている人)の活動を上回る生息数の増加や生息区域の拡大

などがあり、簡単に解決できる問題ではありません。イノシシなどによる被害は、金銭的な被害以上に農家さんのやる気を低下させ、耕作放棄地がさらに増加するなど、深刻な影響を与えます。ヒトに被害を及ぼすこともあるため、対策を欠かすことができません。

●被害をもたらす動物たち



日ごろの心がけと正しい知識によって少しでも被害を防ぐために、
誰でも今日からできる鳥獣被害対策を身に付けていきましょう。

どうして鳥獣被害が増えているの？

鳥獣被害が増えた場合、必ず地域内に原因があります。まずは鳥獣被害発生の原因について勉強してみましょう。

えづけていませんか？

被害が起きるのは地域に「エサとひそみ場がある」からです。しかも、被害が広がっているのは無意識に「エサを与えている」「ひそみ場を提供している」からなのです。



※2番穂とは稲刈りが済んだ株から出ている穂のこと

<鳥獣被害対策に関するお問合せ>

お住まいの市町鳥獣被害対策の担当課
もしくは熊本県農林水産部農林振興課 TEL:0968-25-4205

<記事掲載部署>

営農部営農企画課 TEL:0968-23-3205

出典元:みんなで学ぼう鳥獣被害対策 熊本県農林水産部農林振興局むらづくり課

※今回は、「イノシシの人慣れ」「イノシシたちの気持ち」について学びます！

お客様から「きれいな花ですね」と言われると喜びを感じます。年間、数十種類を20万ポットほど育てています。



種から育てたり、挿し芽で育てたり、植物によって環境づくりも違い、こまめな管理が大切です。



菊陽 吉村 ひで子さん 73

しげみ 夫(重美さん)と野菜苗を、たつひろ 息子(龍博さん)と花苗を作っています。息子嫁(忍さん)は、多肉植物を育て、寄せ植え教室の講師もしています。

フェリチェマム(菊の鉢植え)

ハイビスカス挿し芽

まんま店で仲間みなさんと一言でも二言でも言葉をかわすのが私の健康法です!



菊陽 吉本 鈴子さん 72

けんじ 夫(賢仕さん)と、季節の野菜をつくっています。タネから苗を作り植えています。今は冬瓜と里芋を出しています。ブロッコリー、ハクサイ、キャベツなどは今からです。

ニンジン畑でニンジン大きくなってまーす! もうすぐ出荷です(11月上旬から3月まで)



菊陽 山田 裕子さん 62

ふかし 夫(宏さん)と、ニンジンとメロンを作っています。今年は少しだけニンニクも作ってみました。



肥後グリーンも作っています。(出荷は5月上旬から6月まで)

令和4年度 インショップ出荷協議会総会報告

新会長に高山さん

令和4年度総会を7月26日、パシオンで開き事業報告や決算報告など3議案を可決承認。役員改選があり、新会長に高山敬子さん、副会長に園田英樹さんが就任しました。令和5年度販売計画なども確認しました。JA菊池インショップは「イオン大津」「ゆめタウン光の森」「ゆめマート東山鹿」「ゆめマート新外」「ゆめマート水前寺」「ゆめマート菊陽」「ザ・ビッグ菊陽」「マックスバリュ光の森」「志来菜彩」「HIヒロセ菊陽」「YOU+YOU農産物市場」「コープ合志」の12店舗に参入しています。菊池地域の農畜産物や加工品は人気上々です。

出荷を希望される方は、**営農部直販課 TEL:0968-41-5550** にお尋ねください。



吉井久直会長あいさつ



高山さん

新役員あいさつ

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11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



3名様

〈アンケート〉

Q1 今月号で興味を持った記事

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

Q4 楽しかったこと、うれしかったこと ※イラストや写真もお伝えしたいことなど

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」11月号アンケート係
FAX: 0968-23-3515
eメール: ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp

締切 11/6 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。

11月の運勢

♋ おひつじ座 3/21~4/19

①秋の爽りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです

②冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉

③ダイコン

♌ しし座 7/23~8/22

①大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけられるようよく観察を。方向転換は吉

②無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで③ネギ

♍ いて座 11/23~12/21

①よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します

②食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて③ジュンギク

♎ おうし座 4/20~5/20

①対人運が活発化。もめることもありますが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて

②ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して③ハクサイ

♏ おとめ座 8/23~9/22

①コミュニケーション運が活発化。好情報入手できます。ただ、後半は肩凝りな話も。うわさには気を付けて

②良い健康法が見つかりそう。友達の間ねも◎

③根ミツバ

♐ やき座 12/22~1/19

①友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出合えるはず。お試しプランにツキ

②肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ◎ユリ根

♑ ふたご座 5/21~6/21

①ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを

②腸内環境を整えて。発酵食品にツキ◎ゴボウ

♒ かに座 6/22~7/22

①気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます

②コンディションが良好。スポーツを楽しんで◎ホウレンソウ

♓ さそい座 10/24~11/22

①リーダーシップを発揮して。少しせつちかちになりがち。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます

②歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを◎ナス

♈ うお座 2/19~3/20

①努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し

②シェイプアップや筋トレにツキ◎ジャガイモ

クイズのこたえ

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

まちがいさがし

2...お母さんの髪形が違う
4...屋根の上に木が見える
7...犬の耳が下がっている
9...野菜(プロッコリー)の数が違う
12...長靴が違う

クロスワードパズル
答え: フユジタク

フ	ユ	ウ	ガ	キ	ペ
ダ	ン	ソ	ア	ル	
イ	ン	ド	ア	タル	
ロ	ウ	タ	ゲ	ツ	
ハ	ム	マ	ジ	ツク	
ザ	ク	ロ	ユ	キ	
カ	シ	ネ	ン	ジ	ヨ

まんまキッチンにて
5,000円(税別)以上
お買上げで
次回使える
500円
サービス券
プレゼント
1日先着:50名様
(2日間)

菊池の農畜産物・加工品を当てよう!

会場内で
3,000円(税込)以上のお
買上げの方に
ガラポン
抽選会
1日限定300名様
※数に限りがございますので早めに!

まんまキッチン
mamma kitchen

オープン4周年

感謝祭

~がんばろう菊池~

10月21日(土)
10月22日(日)
9:00~14:00

JA菊池

精肉 特価販売

レストラン
特別ランチメニュー
(レストラン営業 11:00-15:00)

県内の
美味しい野菜
大集合

県内JA
**農産物
加工品
販売フェス**

ライス直販
**新米試食
販売会**

生活部
パオス販売会

女性部
イモ天販売会

畜産部 みんな大好き!

えこめ牛と八十八甲の
ホットサンド販売

えこめ牛入り
フランク販売

らくのうLL製品販売会

あつまれ
こどもたち!

1回100円
ペットゴルフ
参加者に景品プレゼント!

**ミニトマト
すくい**
すくった分だけ
ミニトマトプレゼント!

宮農部
**ハロウィン
すいか
メロン
甘藷(焼き芋)
販売会**

kikuchi no mamma
きくちのまんま

まんまキッチン

●菊池郡菊陽町大字曲手688-1
●TEL:096-273-8200
●営業時間:9:00~18:00
●店休日:毎月第3火曜日

https://jakikuchi.jp/agriculture/manma-kitchen

熊本市内
菊陽町役場
JA-SS
まんまキッチン
きくちのまんま菊陽店

熊本市内
菊陽町役場
JA-SS
まんまキッチン
きくちのまんま菊陽店

理事会の報告 (第6回 R5.8.29)

【業務報告】

1. 主要業務処理顛末
2. 組合員の加入および脱退予告
3. 事業経費
4. 7月末事業実績
5. 自主検査結果報告(令和5年6月検査分)
6. 令和4年度場所別・部門別経営分析
7. 令和3年産米・飼料用米共同計算の結果
8. 有価証券(国債)の購入報告
9. 令和5年度仮決算に伴うATMの稼働
10. 確定債権の経過
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

【議題】

- [第1号議案] 常勤役員の他団体役員就任の承認(2件)
- [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(17件)
- [第3号議案] JA菊池営農用燃料・資材・肥料・飼料価格高騰に対する農家支援策
- [第4号議案] 令和4年度下期監事監査指摘に対する回答
- [第5号議案] JAバンクABL対応型資金の融資(1件)

以上の議案について全て承認されました。

監事会の報告 (第5回 R5.9.6)

【審議事項】

1. 令和5年度上期棚卸監査計画
2. 令和5年度上期監事監査計画
3. 令和4年度下期監事監査指摘に対する回答

【報告事項】

1. 体制整備モニタリング報告
2. その他

以上について審議報告されました。

あしがき

表紙の坂本さんに撮影場所の畑を案内してもらったとき、「私がお嫁に来たころはこのあたりは畑ばかりになりました」と話されました。取材で管内を回っているとそのような話をよく聞きます。水が豊かで自然いっぱいの菊池地域の農地が守られますように…祈ります。 Riko



無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会 11/1 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は10月25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 11/8 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は11月1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 11/8 (水) 午後1時より
場所: 七城中央支所
電話: 0968-25-2148

年金についての無料相談会のお知らせ

社会保険労務士年金相談会

場所: 旭志中央支所 11/18 (土) 午前9時より 正午まで
電話: 0968-37-3131
前日までに中央支所の貯金窓口もしくはお電話にてお申込みください。

場所: 合志中央支所 11/18 (土) 午後1時半より 4時半まで
電話: 096-248-1120
前日までに中央支所の貯金窓口もしくはお電話にてお申込みください。

アラッキーレポート

令和4年度JA広報大賞で審査委員特別賞を受賞した
福島県のJAふくしま未来に
9月14日視察に行ってきました~!!

JAふくしま未来改革推進部部長含め4名から、ふくしま未来の広報戦略や動画『みらいのチャンネル』制作などについて学ばせていただきました! 動画に非常に力を入れており、毎月組合長が自ら畑に出向いて撮影するあいさつ動画やドローンでみる故郷の風景、営農指導員による栽培技術紹介などいろんな部署を巻き込み毎月5本以上配信しています。



ぜひみなさんもYouTubeで見てみてください!



第11回 菊池米食味コンクール

開催日/令和5年11月19日(日)

開催場所/菊池市ふるさと創生市民広場「大屋根広場」

主催/菊池米ブランド推進協議会

後援/菊池市、JA菊池 他

協賛/(有)七城町銘柄米センター、(株)愛華

出品期間 10月16日(月)~11月2日(木)まで(必着)

*詳しくは、菊池米ブランド推進協議会事務局 TEL 0968-25-7266へ(菊池市農政課ブランド推進室)

出品米募集

- 1個人または1事業所(法人等)品種ごとに3検体まで
- 対象米:令和5年産玄米1.2kg(水分は13%~16%厳守)
- 出品料:1検体あたり1,000円(支払いは出品時)
- 参加資格:菊池市に住所を有し、菊池市内でお米を栽培している生産者
- 参加申込書が必要でず



第7回 九州のお米食味コンクール in多良木

開催日/令和5年11月26日(日)

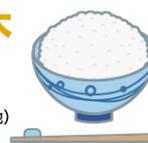
開催場所/多良木町多目的研修センター(熊本県球磨郡多良木町大字多良木1586番地)

主催/九州のお米食味コンクール運営協議会

後援/九州農政局、熊本県、福岡県、熊本県球磨郡多良木町、熊本県菊池市、福岡県宮若市、米・食味鑑定士協会、菊池地域農業協同組合、直鞍農業協同組合、菊池米ブランド推進協議会、宮若うまい米コンクール実行委員会

協賛/(株)中セキ九州、司法書士法人 山田合同事務所、(株)愛華、産直野菜ふちトマト&びお、金子農機(株)、(有)七城町銘柄米センター

第11回菊池米食味コンクールへ出品いただいた方は、第7回九州のお米食味コンクールに自動的にエントリーとなります。



※出品玄米については大規模災害被災地等へ「復興応援米」としてお届けする予定です。

令和6年度 新規就農支援研修生を募集します

農業大学校では、県内での就農を目指す社会人を対象に、就農に必要な知識や野菜等の栽培技術などを基礎から学ぶ新規就農支援研修を実施しています。

前期募集 令和5年9月11日(月)~11月2日(木)

後期募集 令和6年1月5日(金)~1月26日(金)

詳しくは、熊本県立農業大学校のホームページをご確認ください。

問い合わせ先 熊本県立農業大学校 研修部 TEL 096-248-6600

JA菊池たすけあいの会発信 復興支援 三陸応援ツアー3日間

登米・南三陸と狛鼻溪・中尊寺など

戸倉地区・高野会館・防災庁舎など、復興のようすをみながら語り部の方に話を聞きます。陸前高田の奇跡の一本松も見ます。

旅行出発日 令和5年12月6日(水)

旅行代金 122,000円

申込締切日 令和5年11月6日(月)

※JA菊池管内追加料金

- 3名1室料金/お一人様2,200円
- 2名1室料金/お一人様6,600円
- 募集人員/30名
- 最少催行人員/30名
- 添乗員/同行して旅程管理業務を行います
- 申込金/30,000円(旅行代金に充当します)
- 食事条件/朝2回・昼3回・夕2回(弁当含む)
- 利用予定ホテル/

【志津川温泉】南三陸ホテル館洋又は同等クラス
【花巻温泉】ホテル花巻又は同等クラス

お問い合わせは JA菊池旅行センターへ TEL:0968-23-3513

商品番号 2 JA菊池オリジナル加工品セット

2-① バラエティセット



湧雅のごち「玉緑茶」(80g)1袋・メロンゼリー(130g)4個
からいもかりんとう(60g)2袋・ごぼうかりんとう(60g)2袋
きくち水田ごぼうめん(180g)2パック

2-② バラエティセット ミニ



メロンゼリー(130g)4個・からいもかりんとう(60g)2袋
ごぼうかりんとう(60g)2袋・水田ごぼう麺(180g)1箱
菊池めんべい(2枚×6袋)1箱

2-③ お茶セット



湧雅のごち「玉緑茶」(80g)1袋・湧雅のごち「煎茶」(80g)1袋
湧雅のごちプレミアム「煎茶」(80g)1袋

2-⑤ お茶とかりんとうセット



湧雅のごち「玉緑茶」(80g)1袋「煎茶」(80g)1袋
ごぼうかりんとう(60g)1袋・からいもかりんとう(60g)1袋

2-④ メロンゼリー10個入り



JA菊池オリジナルメロンゼリー(130g)
(赤い果肉のフェスタメロン使用)10個

kikuchi no mamma

きくちのまんま

あふれる緑と清らかなる水と菊池、そのゆるやかな大地の恵み、そのまんま。
「きくちのまんま」は安心品質の菊池ブランドです。

JA菊池

商品に関するお問い合わせ先
営農部直販課
TEL: 0968-41-5550

※ご注文は、中央支所へ

商品番号 3 JA菊池の安全・安心のお肉セット

菊池の安全で安心な美味しいお肉を食卓に…

3-① 黒毛和牛「和王」ステーキ



ロースステーキ230g×3枚・精肉折包装

3-② 黒毛和牛「和王」



ロースすき焼き用400g・精肉折包装

3-③ 「味彩牛」ステーキ



ロースステーキ220g×2枚・精肉折包装

3-④ 「味彩牛」ロースすき焼き用



ロースすき焼き用450g・精肉折包装

3-⑤ 「えこめ牛」すき焼き用+加工品



ロースすき焼き用400g
えこめ牛ボロニアソーセージ1P・えこめ牛ウインナーソーセージ1P

3-⑥ 豚肉「りんどうポーク」ブロック



ロースブロック700g・バラブロック700g

お問い合わせ先 Aコープ旭志店 TEL: 0968-37-2915

※ご注文は、中央支所へ



JA菊池 お歳暮2023 商品紹介

お世話になっている方へ感謝を込めて JA菊池からのおくりもの
全国発送いたします

商品番号 1 七城のこめ

1-① 七城のこめ 10kg 5,800円(税込)

1-② 七城のこめ 5kg 3,100円(税込)



商品に関するお問い合わせは、七城中央支所ライス直販課TEL:0968-25-7140

ご注文は

最寄りの中央支所総合支援課または生活課へ

菊池	: アグリハウス	0968-24-0070
七城	: 生活課	0968-24-4098
旭志	: 生活購買課 (Aコープ旭志店)	0968-37-3287
泗水	: 生活課	0968-38-6638
合志	: 総合支援課	096-248-1120
西合志	: 西宮農経済センター購買課	096-242-3640
大津	: 生活課	096-293-3213
菊陽	: 生活課	096-232-2213