

とれたて情報ハートのかけはし

同じようでも少し温かいね



2024.vol.415

耕そう、大地と地域のみらい。



賀正



菊池・竜門ダム

JA菊池LINE

kikuchi no mamma



@044nemmo

※うれしい情報をLINEでお届け

きくち
の
まんま

年頭のごあいさつ

特集

体を使って、心を整える

リラクゼーションヨガ入門

中央支所レポート⑱ 七城発見!!



常務理事 齊藤 健
 代表理事組合長 東 哲哉
 代表理事副組合長 森 正晴
 常勤監事 赤星 成年

年頭のごあいさつ

天高く向上することを願います

代表理事組合長 東 哲哉

謹んで新春のお喜び申しあげます。

組合員の皆様にはご家族お揃いで希望に満ちた年をお迎えのことと思います。日頃より農協事業にご支援とご協力をいただき感謝申し上げます。

昨今の世界情勢をみてもみますと、ウクライナ侵攻・中東戦争や円安により、燃料・肥料・飼料・資材等の高騰となり、農業生産への影響は深刻な状況となっています。当組合では国への要請も重ね、全国に先駆け独自の農家支援策を理事会において決定させていただきました。これからも組合員の皆様と共に、この難局を乗り越えて行けるよう役職員一丸となって努力してまいります。

熊本県域JA構想につきましては、地区別座談会、部会代表者会議、総代会議でさまざまなご意見をいただき、時期尚早であると判断し、理事会において、令和6年4月に予定してありました設立当初からの参加は見送ることといたしました。今後の動向についても情報収集に努め、組合員の皆様と共有してまいります。

このような中、営農関係では青果物や花卉の販売も順調で各市場での評価も高く「JA菊池ファンが増えている」と市場関係者より報告があり、生産者の技術力の高さを改めて感じました。

畜産関係は厳しい状況が続いていますが、酪農では自給飼料増産等に努め生乳生産販売高100億円を目指しています。キャトル・ブリーディング・ステーション事業所で生産された肥育用素牛は、肉牛農家で好成績を収めており、うれしい声が届いています。

管内では、世界的半導体メーカーの工場建設で、農地の減少や地下水への影響を懸念するご意見を多くの方からいただいております。当組合といたしましても、国をはじめ地元行政へ、農地・農業用水の確保・地下水の水質保全など要請を行っており今後も重視してまいります。

令和6年は「辰年」。陽の気が動いて万物が振動し、活力が旺盛になって大きく成長し、形が整う年とのことです。天高く向上できる年になりますようにと願うばかりです。協同組合の精神である「相互扶助」「共存共栄」を掲げ、JA菊池は未来永劫につながるものと確信しています。

結びに、組合員の皆様のご多幸と農業・農協にとりまして、素晴らしい一年でありますようご祈念いたしまして年頭のごあいさつといたします。

理事

- | | | | |
|--------|-------|-------|--------|
| 赤星 順一郎 | 上田 功 | 川上 宗弘 | 藤島 壽人 |
| 佐々 春一 | 高野 幸寛 | 出口 正男 | 本田 哲裕 |
| 永田 浩徳 | 村上 久幸 | 泉田 寛靖 | 大島 洋 |
| 坂本 耕三 | 衛藤 正文 | 坂田 勝信 | 上村 宏 |
| 池田 明子 | 高島 一久 | 古庄 寿治 | 児嶋 康博 |
| 月尾 清蔵 | 中野 一郎 | 大山 陽一 | 岩下 久美夫 |
| 田中 一好 | 西 郁美 | 立野 大和 | 合志 百合子 |

監事

- | | | |
|--------|-------|--------|
| 武藤 浩司 | 平山 伸治 | 内田 恵助 |
| 岩下 秀一郎 | 吉岡 静也 | 大坂間 義彦 |

2024年
きのえ たつ辰
甲辰



カスミノウ

9月上旬から収穫が始まり、11月から出荷量も増えてきました。

岩下部会長
家庭に1本でも飾ってください



11月22日
「いい夫婦の日」にはシールでPR

出荷本番をむかえ
NHK、RKKより取材があり
県内ニュースで紹介されました。

※主力品種は「アルマイル」
花粒が大きめで
白さが際立つ品種です。

出荷本番!



白ネギ

出荷本番を前に
目慣らし会を開き、
出荷規格や出荷スケジュール
を確認しました。



11月16日 旭志集荷所で査定会
12月から出荷を増やし、1~2月に出荷最盛期を迎えます。

ショウガ

集荷後、倉庫保存で鮮度を保ち、
定期出荷を行います。



11月に収穫最盛期を迎えました。

カンショ

需要期には日量15トンを出荷します。



永田部会長夫妻
「ほりだし君」「べにはるか」
おいしいイモができています!

貯蔵庫で保存に適した
温度や湿度を保ち、
甘さを増して6月まで
出荷します。



8月から始まった収穫作業も
11月下旬に終了しました。

第42回 熊本県乳牛共進会
チャンピオンに松島さん、本田さん

ホルスタインの改良・育成技術を競う乳牛共進会が
11月19日、熊本県家畜市場で開かれました。



管内の入賞者は次の通りです。

【未経産の部】 **グランドチャンピオン** 松島太一
リザーブチャンピオン 本田真人
【経産牛の部】 **グランドチャンピオン** 松島太一

【第1部】**名誉賞** 首席：松島太一、3席：西本道靖 **優秀賞** 2席：松岡明彦、3席：桐原将文、4席：菊池農高、5席：齋藤和彦 **優良賞** 4席：松岡和希、6席：金子紀之 【第2部】**名誉賞** 首席：永田大貴、2席：(有)つた牧場 **優秀賞** 首席：竹内太輔 **優良賞** 首席：岩根正尚、4席：菊池農高 【第3部】**名誉賞** 首席：松島太一、2席：竹内太輔 **優秀賞** 2席：竹内太輔 **優良賞** 首席：松島太一 【第4部】**名誉賞** 首席：本田真人 **優秀賞** 2席：松島太一 【第5部】**名誉賞** 首席：永田大貴 **優秀賞** 2席：衛藤公治 **優良賞** 首席：齋藤和彦 【第7部】**優良賞** 首席：岩根正尚 【第8部】**優秀賞** 首席：松野佑哉 **優良賞** 首席：(有)サウスウインド、2席：森 啓太 【第9部】**名誉賞** 首席：松島太一 **優良賞** 首席：森 啓太 【第10部】**優良賞** 首席：松岡憲一 【第12部】**名誉賞** 首席：(株)ナガシオ **優秀賞** 首席：松島太一 **優良賞**：森 啓太

※第6部、第11部の入賞はありませんでした。

第1回 熊本県枝肉共進会
チャンピオンに(有)DEAPS

県産牛・豚の肉質を競う枝肉共進会が11月3日、熊本畜産流通センターで開かれました。JA 菊池肉牛部会・養豚部会出品者の入賞者は次の通りです。

【肉豚の部】



グランドチャンピオン (有)DEAPS [吉田秀一]
名誉賞 (有)富田ファーム [富田健治]

【肉牛の部】



交雑種 **名誉賞** 首席 山田勝郎
黒毛和種 **名誉賞** 3席 (株)T A I J U [佐藤大樹]
優秀賞 (株)内田畜産 [内田義弘]
特別賞 **脂質賞** (株)きもとファーム [木本一範]

アスパラガス部会 活動報告

担当 後藤真智



県内市場訪問

令和5年産の出荷を終了し、県内出荷市場を訪問しました。反省や課題を整理し、次年度に向けた販売対策の協議を行いました。山田部会長は「若い生産者が多い部会であり、今後の出荷量も期待できる。安定した販路を確保して、産地を応援してほしい」とあいさつ。市場からは「試食宣伝会をしながら、一步一步確実に菊池アスパラガスの売場づくりに取り組んでいきます」との言葉をいただきました。特に輸送における「2024年問題」については、産地にとっては大きな懸念材料の一つであり、地元市場との綿密な協議が今後の有利販売に繋がります。次年度においては「菊池アスパラガス」知名度向上のために、県内外での定期的な販促活動(試食宣伝会)を実施していくことなどを決めました。

10月19日から31日に部会員51戸の圃場を巡回し、病害発生や栽培の状況などを調査しました。猛暑の影響で8月中旬以降、斑点性病害が管内で多発したため、栽培管理講習会も9月に行っています。現場に出向くことで気付ける点、アドバイスできる点も多くありました。肥料や換気など、基本的な管理作業が大切です。心掛けていただきたいです。単一的な指導ではなく、指導体制も整え、生産者一人一人に寄り添ってまいります。

指導員巡回



新型ハーベスターで良質の自給飼料生産

コントラクター利用組合

酪農家の自給飼料用トウモロコシの二期作の収穫作業が11月10日から12月上旬まで延べ面積550haで行われました。

JAには3つの利用組合(泗水・旭志・七城)があり、延べ面積1,150haを手掛けています。泗水・旭志のコントラクター利用組合(農作業受託組合)は「良質の自給飼料で良い生乳を生産したい」との思いで、新型の自走式コーンハーベスターを導入し、効率よく作業を進めました。天候にも恵まれ、飼料用トウモロコシの状態も良く、順調に終了しました。

利用組合員の声

酪農家にとって自給飼料生産は大切な作業です。良質なエサを作り、品質の良い生乳を生産するために努力し、消費者である皆様の健康を願っています。

収穫作業前に作業の安全と酪農業の繁栄を願う祈願祭を行いました



泗水コントラクター利用組合祈願祭
(6条刈を2機、運搬用トラクター1台を導入)



旭志コントラクター利用組合祈願祭
(8条刈を1機導入)

菊池市立戸崎小 4・5・6年生

豊作に感謝 小学生が稲刈り

菊池市立泗水小 3年生



学校近くの宮川忠正さんの田んぼで稲刈り体験。4年生以上が参加しました。



学校田で稲刈り。稲田壽昭さんが田んぼの管理と米作りについてお話。青壮年部が食農教育の活動で手伝っています。



合志市立合志小 5年生

たのしかったで〜す!



コンバインの話



子どもたちが喜びを指で表現してくれました



ごはんをいっぱい食べま〜す!



落穂拾いやワラひろげもしました



20年以上続く、青壮年部食農教育活動です。

田植えと稲刈りを指導しています

七城中央支所 収穫感謝祭

感謝を込めて 中央支所でイベント開催

4年ぶりの開催に、多くの人でにぎわいました。加工品や農畜産物を販売。米のすくい取りは大人気で長蛇の列ができました。



米すくいコーナー



お花もあつたよ



各分会より、おいしいものがいろいろ



菊陽中央支所 ウォーキング大会

JA利用者の方の健康増進を願って開きました。中央支所からまんまキッチン折り返しの5キロを皆で歩きました。



まんまキッチンでひと休み



気持ちいい〜



いっぱい歩きました〜!



参加のおみやげどうぞ〜

大津北小5・6年生 お茶講座 緑茶おいしいね



急須からお茶を注ぐ児童



お茶の入れ方を実習

大津町の特産である「茶」のことを知ってもらいたいと、大津町生涯学習課が主催。日本茶インストラクターの資格を持ち、町内で茶を栽培するJA菊池茶部会青年部の瀬川竜次さんが講師を務めました。令和5年度は、町内の4つの小学校から講座の依頼がありました。



大津小では5年生 141人が体育館で実習しました

旭志中学校 学習発表会 きょくしフェス
KyokushiFes
旭志に笑顔を



円通寺太鼓



湯舟神楽

地域の方から神楽や地元の伝統芸能、太鼓などを学び発表。地域の人のつながりを深めようと生徒会が中心になって開きました。



ほたるマップ

菊池農業高校SDGs研究班 竹資源を活用し、持続可能な地域づくりに貢献



放置されている竹林問題の解決に向けてSDGs研究班(農業科)を中心に、竹を「農」「食」「環境」に活用し、持続可能な地域づくりに貢献しようと4年前からいろいろな取り組みを行っています。



竹チップコンポスト



肥後の水とみどりの愛護賞を受賞

全国高校生農業アクション大賞も受賞しています

竹林伐採ボランティア



竹を粉碎してチップに

竹の伐採実習

伐採した竹を運ぶ生徒ら

伐採した竹を使った竹灯籠づくり



竹灯籠は「熊本暮らし人まつり」に使用 地域活性化とSDGsを学びました



電動ドリルで竹に穴をあける生徒ら

青壮年部紹介 <菊陽>

青壮年部動画配信中!



チャンネル登録してね!

YouTube



そうま のりまさ
相馬 典将(40)

就農年数 9年目 生産品目 大根・人参・里芋

今はまっていることは 子どもと遊ぶこと
休日は公園で一緒に走り回っています

メインで生産している大根は3.5ha。
収穫時期は11月~6月。
12月にはニンジン、2月下旬には里芋の
収穫も始まり忙しくなります。



ドローンで撮影

大根畑~

Q 農業を始めたきっかけは?
家が農家で後々継ごうと思っていました。
前職で転職が決まり農家になることを決断!

Q 農業の楽しいところは?
やりがいと良い野菜が出来たとき。
良い大根は(写真のように)スツとして丸い大根ですよ~!

Q 農業で大変なことや気を付けていることは?
大根は重量物なのでぎっくり腰にならないように
気を付けています。元気に動ける体が大事!

Q 青壮年部に入ったきっかけは?
同級生、先輩に誘われて入りました。

Q 青壮年部に入って良かったことは?
農業の話はもちろん、農業以外でもいろんな話が
できて勉強になります。

Q 今後の目標は何かありますか?
良いものを作って単価をあげていきたいですし
青壮年部のみんなと農業を盛り上げていきたい!



青壮年部
菊陽担当
川崎職員

大根のおすすめの食べ方♪
シャキシャキ大根サラダも
美味しいですが
大根おろしを練り込んだ大根餅も
おすすめです!

ぜひ地元の農畜産物を食べて生産者を
応援してください!
おいしい大根をみなさんぜひ食べて
くださいね~

青壮年部 食農教育活動

七城支部 菊池市立七城小5年生
自分たちで育てたお米を販売!!



七城支部が米作りの指導をしている七城小学校の5年生が11月10~11日の2日間、自分たちが愛情込めて、一生懸命育てたお米を、メロンドームで販売しました!

※いぶき9月号で田植え体験指導を紹介していますが、田植えだけでなく稲刈りまでの水管理も子どもたちが行っています。

泗水支部 菊池市立泗水東小1~2年生
からいも収穫



泗水支部では、泗水小・泗水西小・泗水東小の3つの小学校に出向き、田植えや稲刈などの食農教育活動をしています。泗水東小では、1~2年生とからいもの収穫をしました。春にイモの苗植えもいっしょにしています。※土に触れる子どもたちは、とても楽しそうで、いい表情を見せてくれます。

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

牛さんのことを学び、アイスを作り、動物とふれあいました。

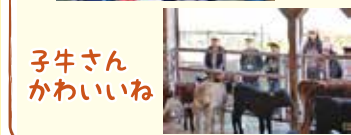
牛舎見学
だモー



牛さんがたくさんいたよ



近くで観察



子牛さん
かわいいね

酪農の話
を
きいたモー

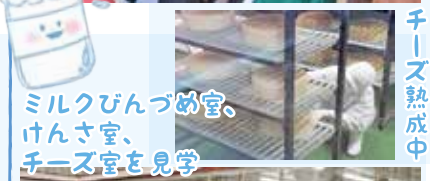


命をいただいていることを実感!!!
感謝して食べよう!!

真ん中には話をきいていました!

ミルク牧場のスタッフさんからお話をきき学んできました!

ミルク工場見学



ミルクびんづめ宮、けんさ室、チーズ室を見学



ミルクのびんづめ作業、チーズができるまでを説明してもらいました

バイキング
昼食



ミルク牧場でとれた自家製ミルクやお肉をつかったバイキング♪



いただきます

アイスづくり



おいしくできました!

動物レース



何番のやぎが1着、2着になるか予想!



予想があたったよー!!!



いっぱいお食べ~ かわいいなあ♡



やぎさんたくさんいたね

動物とのふれあい



たべた!!

こわかったけど自分でニンジンあげられたよ!

大変よくできました

菊池 ミニテイで菊祭りへ



活動ワイワイ

やりたいことに
いろいろ挑戦!

2024年も楽しく
活動しましょう!

合志 合志市民まつりに出店



揚げパン
1000個完売!



菊池 新聞紙でワークショップ



家にある紙袋に
英字新聞を貼って

カッコイイバッグが
できました

合志 まんま合志店誕生祭



だご汁を振る舞いました

菊陽 ウォークラリー参加者へ



みんなで
作りました!

参加者のおみやげに折り紙で
キャンディーBOXをつくりました

菊池 まんま菊池店
「秋のイベント」



しいたけ南蛮寿司
キュウリとリンゴとカライモのサラダなどでおもてなし

旭志



湯の前町の
下村婦人会
さんへ

おふとん研修後に
人吉へ

西合志

素材を活かした
おいしいお弁当を
いただきました

青井阿蘇神社へ

旭志

エコーブ
マーク品研修

JA取り扱い
商品研修会



試食いろいろ

メーカーの方に話をきいて
試食して、試着して納得!!

菊陽



コルセット試着

合志

おふとん研修後に熊本城へ



現場に
足を運んで
学習会

七城



JAの商品研修をしました

菊池

防災学習会 リーダー研修&グループ開講式



災害時に備えて備蓄しておく食品などを学びました

大津



しっかり聞いて「なるほど〜」と納得!

JA菊池フレッシュミズ
きらり19 プレミズ会長
泉田 恵

■プレミズ全国交流会に参加

第27回JA女性組織フレッシュミズ全国交流会が10月26・27日の2日間、東京のJAビルで開かれ、熊本県代表として参加しました。プレミズ作文コンクールで最優秀賞を受賞された沖縄の仲嶺さんの発表では、子どもさんと一緒にJAイベントへの参加から始まり、フレッシュミズ、女性部へと活動が広がり、今ではJA女性部が自分の居場所になったと話されました。グループワークでは、水引アクセサリーやアプリを使ったPRチラシの作成などを行いました。全国のフレッシュミズさんつながり、とても良い経験となりました。ありがとうございました。

第27回JA女性組織
フレッシュミズ
全国交流会
申し合わせ

学び多く楽しい活動を
フレッシュミズ自らの手で!
その楽しさをみんなの力で
国へ広げよう!



私です



支部だより

大津支部です!!

クラフトバンドで
小物づくりを楽しんでいます

ハンドメイドクラフト教室を月1回から2回開いています。クラフトバンドで大小さまざまなカゴやバッグ、小物を作っています。季節に合ったものを選んで楽しみながら、時間がたつのも忘れるくらいに夢中になって作成しています。かわいい作品ができると達成感もあり、うれしくなります。

ハロウィン作品



かわいく
できました!



カゴもいろいろ、たくさんできました!



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?

オ	□	セ	□	チ	→	□	□	□
ト	□	リ	□	ウ	→	□	□	□
シ	□	ク	□	ツ	→	□	□	□
ダ	□	イ	□	ポ	→	□	□	□
マ	□	チ	□	キ	→	□	□	□

リスト
 一 温 識 祝
 植 泉 第 知
 地 豆 頭 物
 歩 領

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)

【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

選別 ← キキチヤ
 垂一第 ← キキチヤ
 地豆頭 ← キキチヤ
 歩領 ← キキチヤ

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?

- (1) 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。
- (2) 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。

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

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

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

- おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 旅行前に——ブックを買った
- 俳人が名作を生み出した地に建てられていること
- 北を向いたとき西になる方向
- 丁寧な——ご飯です
- 横綱を先導して土俵に上がります
- セイウチの口からよっきり
- 農地——、道路交通——
- DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 猫が中で丸くなっているかも
- 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- エレベーターの表示では「B」

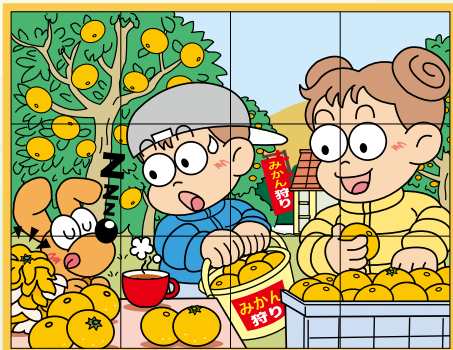
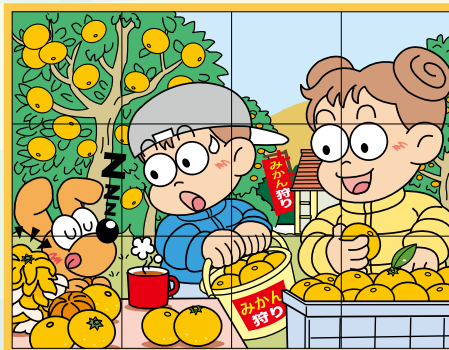
タテのカギ

- 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- キウイやボンカンの生産量が日本一の県
- エッセーともいいます
- かつお節や昆布で取ります
- ガラガラとうがいをして洗うもの
- ゆでた麺をざるにあげて行きます
- 大股の人は広めです
- カメやカッパの背に付いています
- や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- カラオケで楽しむもの
- の計は元旦にあり
- 旧暦1月の異称
- 見張ること。——カメラ

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。



色あざやかで、かわいいです～
また、ちょうせんしてくださいね～



初めての挑戦!新しい年を迎え、おめでたい気持ちを表現してみました。(熊本市・里香)

◎「えごま油」で皆様の健康を願います(菊池えごま生産組合)



良い「えごま油」
出来ました!

健康オイルとして注目される油です。オメガ3系脂肪酸α-リノレン酸を豊富に含んでいます。



えごま収穫のようす



選別



乾燥

- ※90才の母が大腸骨骨折、コロナ感染で3か月入院!見事に復活し一人暮らしを再開できました。(ナオミ)
- ※日当たりの良いところのプランター。水やりも充分にできませんでしたが花芽が多く出てきました!これからは謙虚な心で花や野菜を育てます。(エミコ)
- ※孫娘が大変勤務で心配しましたが、いろいろなことを学び認められているようになったとのこと。努力し頑張っていることをうれしく思います。帰省したら焼肉を食べさせてあげたいです。(ミツクニ)
- ※10数年ぶりに小学校時代の同級生と食事をしながら話げできました。(ユウジ)
- ※七城の収穫感謝祭で、孫がおにぎり絵コンクールに出して新米をもらってきました。家族でおいしく食べました。(ヒロコ)

◎光の森プラザに園児たちがやってきた!(光の森プラザ)



八回ウインで仮装した子どもたちにお菓子をふるまいました。

◎JAふれあいの旅に行ってきました!(七城)



瀬戸内海巡りを満喫しました。

たのしかったです!

「いぶき」表紙文字デザイン募集!!

毎月22日に切り替わります。

- ①「いぶき」の文字がはっきりわかるもの
 - ②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

熊本市の 林由美子さん (54)

(コメント)

天高く飛翔する龍のように、元気いっぱい的一年となるようお願いを込めました。

~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!



～家計簿編～

物価高騰の今だからこそ！省エネ、節約術

今回は家計簿から始める節約術です♪家計簿とともに新年をお迎えください。つけようと思っても長続きしなかった方、必読です！家計簿をつけて、何にお金を使っているのか把握しましょう。無駄をなくし、節約しながらSDGsに取り組みましょう♪

①まずは目標を設定！

家計簿をつける目標・目的を決めましょう♪マイホーム、教育資金、貯金など、目標はなんでもOK!



②家計簿をつけて経費の見える化を！

家計簿をつけることで、収入・支出の内容が見えてきます。行事(イベント)も記載しておくことで、簡単な日記代わりにもなります。



③まずはざっくりとした内容で

家計簿と聞くと難しく考える人もいますが、家計簿にあるような細かい項目ではなく、簡単な経費の項目を自分なりに決めましょう♪



- 固定費**
 - ・家賃
 - ・水道光熱費
 - ・通信費
 - ・保険料
- 変動費**
 - ・食費
 - ・交際費
 - ・医療費
 - ・交通費
 - ・衣服費
 - ・雑費

④家族も節約の意識が出てくるかも

つけた家計簿の内容は家族で共有しましょう♪具体的な成果が見えるとモチベーションも上がります!



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

家庭で最も捨てられる食品は?

家庭で最も捨てられる食品は野菜です。農林水産省や自治体、民間企業など、さまざまな組織が調査を行ってきましたが、野菜が家庭で捨てられやすい傾向にあることは間違いありません。

では、どうすれば捨てないで済むのでしょうか。さまざまな解決法があります。①買い物前に冷蔵庫の野菜をチェックする ②買い物メモを作る ③レタスやキャベツを丸ごとではなく、2分の1個、4分の1個買う ④買った野菜を切って冷凍保存するなど……。

私がやっている対策の一つが市販の野菜保存袋を使うことです。

毎朝、青菜のスムージーを作るので、繰り返し使える、プラスチック製の緑色の野菜保存袋に青菜を入れています。

一度、チンゲンサイで実験したことがあります。そのまま野菜室に入れた場合と、野菜保存袋に入れた状態で野菜室に入れた場合と、1カ月保存したらどう違うのか。

そのまま入れた場合はミイラのように乾燥してしまい、使いものにならなくなってしまいました。一方、野菜保存袋に入れた方は、葉っぱの数枚は黄色くなってしまったものの、1カ月たっても根っここの水分が失われておらず、そのまま使うことができました。

保存袋は、なぜ保存性が高くなるのでしょうか。野菜は、そのまま置いておくとエチレンガスを放出し、これが劣化の原因になりますが、市販の野菜保存袋はこれを吸着してくれるのです。袋の中に水分がたまるのも劣化の要因になりますが、水分が付きづらい仕組みになっています。

繰り返し使えるプラスチック袋に加えて、100%オーガニックコットン製の野菜保存袋も併用しています。米国在住の女性が、食料品店で余った野菜を使ってインクを作り、このインクを使って、袋の表面に野菜や果物のイラストを描いています。彼女が、私の著書の表紙を印刷した保存袋を特別に作ってくれたこともあるんですよ。



食品ロス問題ジャーナリスト 井出留美(いでのみ)

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～

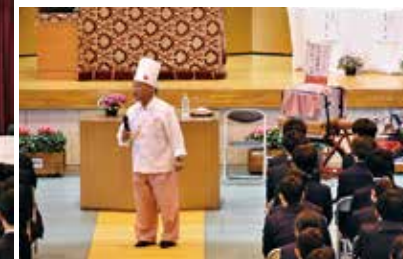
創立120周年記念式典・菊農フェスタ・収穫感謝祭

今年で本校は創立120周年を迎えました。11月10日は、創立120周年記念式典が行われ、記念講演として、トタン屋根のケーキ屋の新本高志様に「私は、あなたのために何ができるでしょうか」という演題でご講演いただきました。



記念式典

創立120周年記念式典



記念講演

農場開放祭

【太鼓部による開会セレモニー】



【農業科】

【畜産科学科】



【園芸科】



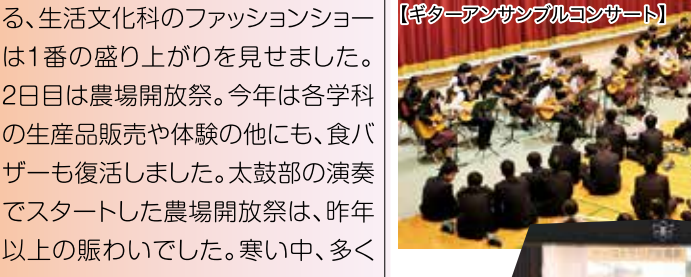
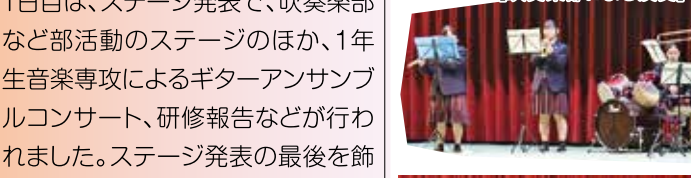
【食品化学科】



【生活文化科】

菊農フェスタ ステージ発表

11、12日は菊農フェスタを開催。1日目は、ステージ発表で、吹奏楽部など部活動のステージのほか、1年生音楽専攻によるギターアンサンブルコンサート、研修報告などが行われました。ステージ発表の最後を飾る、生活文化科のファッションショーは1番の盛り上がりを見せました。2日目は農場開放祭。今年は各学科の生産品販売や体験の他にも、食バザーも復活しました。太鼓部の演奏でスタートした農場開放祭は、昨年以上の賑わいでした。寒い中、多くのお客様にご来校いただきありがとうございました。



【ギターアンサンブルコンサート】



【ファッションショー】



【オーストラリア研修報告】

ご来校ありがとうございました



【セレモニー】



【会食】

120

【120周年記念人文字撮影】

収穫感謝祭

15日は収穫感謝祭。「食」に感謝する心を養うとともに、120周年式典及び菊農フェスタの労いを兼ね、これからの学校生活や学校農業クラブ活動、各学科の専門的学習の充実を図ることを目的に実施されました。学校のお米、豚肉、ジャガイモなどを使った、学科毎の自慢のカレーを全校生徒と職員で一斉に会食しました。

<お礼>園芸科のシクラメンはご好評につき完売しました。ありがとうございました。

菊農通信

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)

いつでもどこでも
未経験者歓迎

体を使って、心を整える リラクゼーションヨガ入門

講師：綿本 彰(わたもとあきら) イラスト：出口由加子

体と心には、深いつながりがあります。
「体を使って、心を整える」という考え方の下、
誰でも気軽に取り組める、簡単なリラクゼーションヨガをご紹介します。

初心者へのアドバイス 決して無理のない範囲でポーズを行い、でも少しキツイくらい(イタ気持ち良い)のところまで行くと後でスッキリします。呼吸を止めないことも大切な要素です!



首の力が最も抜けやすい顔の向きを探り、柔らかい表情とともにイタ気持ち良い部分を感じます。手をほどき、全身の感覚を優しく感じましょう。

上半身をリラックスさせながら胸をつり上げ、両肩を背中中で寄せながら腕を斜め下に伸ばしていきます。

好きな姿勢で背骨を伸ばし、お尻の後ろ辺りで手を組みにくい方で組みます。

1.5分 立座
首★肩★腕★背★胸★
「こ」に効きます！
肩甲骨を引き締め、胸を開くようにストレッチして疲労をリセットし、塞ぎ込んだ心を明るくオープンに。

鶴のポーズ



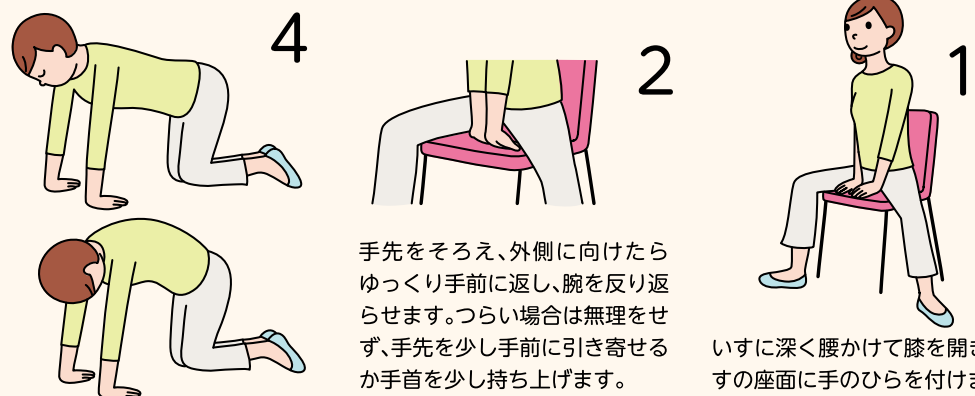
立ち姿勢の人は左足に体重を寄せ、右足を左足に巻き付けて(1)~(2)を行い、ゆっくり自然な姿勢に戻ります。次に右足に体重を乗せて同じように行います。

余裕があれば右の手で左の手首を持ちます。さらに余裕があれば左の手首を返して合掌します。

好きな姿勢で背骨を伸ばします。顔の前辺りで左手で片手拝みます。左肘を右肘の内側で抱え込むようにして合わせ、左右の手の甲を引き寄せ合い、左肩の力を抜いて伸ばします。

3分 立座
首★肩★腕★背★
「こ」に効きます！
肩甲骨や股間、左右の腕を絡めることで、肩甲骨周辺の筋肉をストレッチ。重苦しい心をリセットします。

ワシのポーズ



四つんばいの場合は手のひらを床に付けてイラスト上の形にします。下腹をつり上げながら背中を丸め、伸ばされてイタ気持ち良い部分を感じます(イラスト下)。

手先をそろえ、外側に向けたらゆっくり手前に返し、腕を反り返させます。つらい場合は無理をせず、手先を少し手前に引き寄せるか手首を少し持ち上げます。

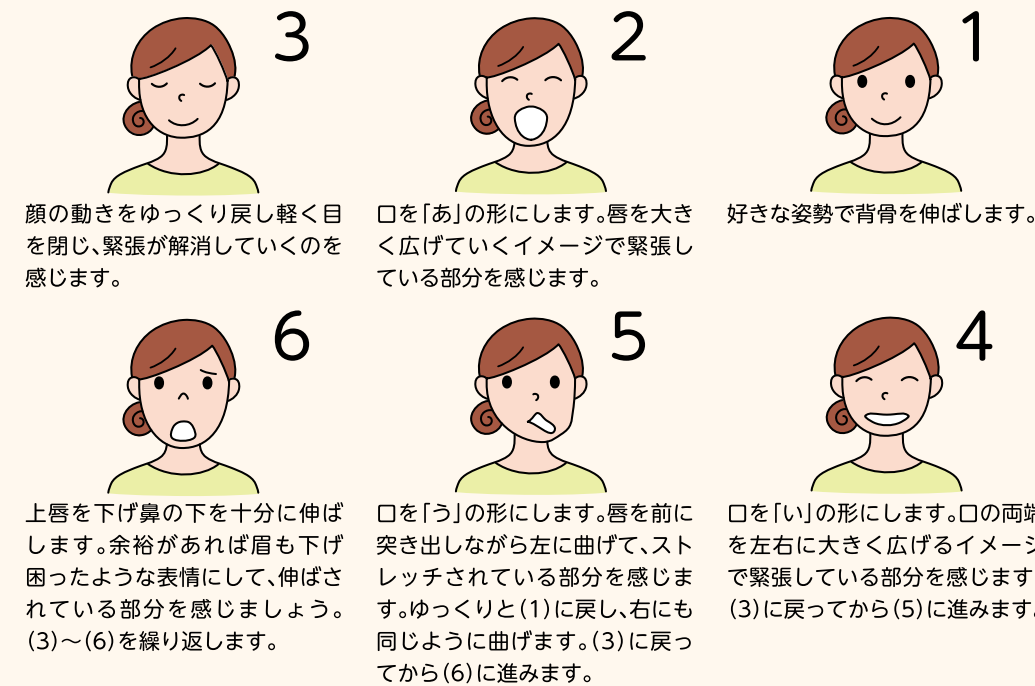
いすに深く腰かけて膝を開き、いすの座面に手のひらを付けます。

3 首を垂らし、伸ばされてイタ気持ち良い部分を感じます。

5 手を(1)の状態に戻して楽な姿勢で背骨を伸ばし、内側から湧き起こる感覚の変化を味わいましょう。

1.5分 座四
首★肩★腕★腰★
「こ」に効きます！
背中を丸めたり伸ばしたり、背骨から肩腕をストレッチすることで上半身全体がほぐれ、呼吸と共に心もほぐされていきます。

猫のポーズ



3 顔の動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。

2 口を「あ」の形にします。唇を大きく広げていくイメージで緊張している部分を感じます。

1 好きな姿勢で背骨を伸ばします。

6 上唇を下げ鼻の下を十分に伸ばします。余裕があれば眉も下げ困ったような表情にして、伸ばされている部分を感じましょう。(3)~(6)を繰り返します。

5 口を「う」の形にします。唇を前に突き出しながら左に曲げて、ストレッチされている部分を感じます。ゆっくりと(1)に戻し、右にも同じように曲げます。(3)に戻ってから(6)に進みます。

4 口を「い」の形にします。口の両端を左右に大きく広げるイメージで緊張している部分を感じます。(3)に戻ってから(5)に進みます。

3.5分 立座
顔★首★
「こ」に効きます！
日常では動かす機会が少ない表情筋を動かすことで血流を促進し、心の緊張もほぐれます。

顔ヨガ



2 ゆっくり両腕を持ち上げ、手のひらを上に返して、さらに上半身を伸ばします。

1 好きな姿勢で背骨を伸ばし、胸の前で両手を握ります。

3 上半身を右に傾けます。体を伸ばすイメージで、ちょっとつらいところまで傾け、伸ばされている部分を感じます。

5 (2)の姿勢からゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。体の内側の変化を感じます。

4 中央に伸びるように戻し、左へ傾けます。(3)と同じように、伸ばされている部分を感じます。

2.5分 立座
首★肩★腕★背★
「こ」に効きます！
首、肩、腕の血流を促進し疲労感を改善し、ホッとひと息つく安堵感が心に訪れます。

押し上げのポーズ

立…立って行う 座…座って行う 四…四つんばいで行う

お孫さんへの大きなお年玉



お年玉は使っちゃう派
共済部 保全課
吉良 有美華



お年玉は貯める派
共済部 保全課
森 留歌

おじいちゃん
おばあちゃん
加入できる
ことも共済が
あります！



給付率
約**106.4%**
(令和5年11月現在)

ご契約例)学資金型(大学プラン)、共済掛金払込免除不担保特則あり/0歳加入/22歳満期/12歳共済掛金払込終了/18歳学資金支払開始/タイプ:基本型/全期前納(年払)/口座振替扱い/主契約:共済金額300万円/特約:指定代理請求特約

◎この給付率は上記の条件の場合に限ります。給付率はお孫さんの年齢や契約内容によって異なります。

ポイント 1

高い貯蓄性と保障で効率的に資産の準備ができます。

ポイント 2

進学時期に合わせた**中学・高校・大学プラン**が選べます。

ポイント 3

ご契約者の**性別や年齢、健康状態**に関わらずご契約いただけます。

(共済掛金払込免除不担保特則ありの場合)

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。

また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

※こども共済は、申込み時の金利情勢等によりお引き受けできない場合や、お申込みいただく共済掛金が変わる場合があります。



JA共済は
どなたでもご利用できます！
お近くの中央支所共済窓口
または、
ライフアドバイザー(LA・CLA)へ
お気軽におたずねください。

[23431500217]



生活応援キャンペーン

期間 令和5年12月1日～令和6年4月30日

JAバンク
金融部からのお知らせ

JAマイカーローン

変動金利型 (保証料別)

令和5年11月1日現在の店頭金利
※ネットローン経由で事前(仮)審査をお申込みの場合

年**1.4%**より

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
(ポイント内容については、最寄りのJAにお問い合わせ下さい。)

最大引下げ後金利
年**1.0%**

JA教育ローン

固定金利型 (保証料別)

令和5年11月1日現在の店頭金利
※ネットローン経由で事前(仮)審査をお申込みの場合

年**2.15%**より

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
(ポイント内容については、最寄りのJAにお問い合わせ下さい。)

最大引下げ後金利
年**1.75%**

JAフリーローン

旅行、買物、医療等使いみち自由

ご融資金額
最高 **1,000万円**

固定金利 (保証料込)

年**4.8%**～
年**10.8%**

基金協会保証(web)



こちらのQRコードから
スマホや携帯で簡単審査



詳しくは店頭窓口へ♪

農業者以外の方も
ご利用いただけます

お気軽にご相談ください♪

令和5年度 JAバンクで農業近代化資金

期間 令和6年1月1日(月)～令和6年3月31日(日)

対象者 農業近代化資金を100万円以上お借入、かつ
熊本県農業信用基金協会の保証をご利用いただける方。
※2024年3月31日までに借入された方が対象

JAバンクでは農業者の皆さまのお借入負担を軽減するため、
農業近代化資金のお借入にかかる金利と保証料を助成いたします。

実質金利負担 JAバンクが5年間
利息補給します 年**0～0.1%**

実質保証料負担 JAバンクが保証料を
全額負担します **0円**

認定農業者の場合

基準金利 熊本県による (R5.11.20時点)
基準金利は 年**2.45%** 利息補給
毎月変動します 1.25%利用後 年**1.2%**

農林水産長期金融協会による特例利子助成
およびJAバンク利子補給併用後 年**0%**

農機具購入や設備投資などをお考えの方はぜひ♪

ウィンターキャンペーン 定期貯金 実施中!

期間 令和6年1月31日(水)まで!!
対象者 ご契約いただける方は、個人および
農業法人(組合員)の方に限ります。

《新規契約》
10万円以上で預入期間
1年以上2年以内
の場合
店頭表示金利に
年**0.08%**
上乘せ

《既存定期貯金増額》
10万円以上で預入期間
1年以上2年以内
の場合
店頭表示金利に
年**0.04%**
上乘せ



七城中央支所 融資係
中村 真澄

ウィンターキャンペーンは
1月末までです。お早めに!!



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

あけましておめでとうございます

利用者皆様の健康を第一に
笑顔で安心して暮らせる一年となりますよう
福祉サービスの提供に心掛けてまいります
本年もよろしくお願いいたします

めぐみの里スタッフ一同



辰年にちなんで、利用者様が協力して「龍」を作成！
顔は色付けした障子紙を型切りし貼りつけ、胴体はクラフトテープを使用しています。



ちぎり絵は脳のトレーニングの1つとして取り組んでいます

家の光1月号・別冊付録の47ページにデイサービスセンターゆるっとが紹介されています。



ぜひみてね

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

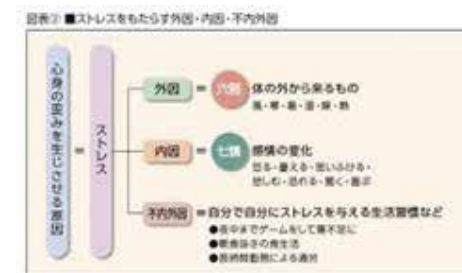
菊池市旭志川辺1875 (JA菊池本所敷地内)

0968-26-7765

漢方独自の考え方：病気の原因

健康な人の体内では、常に正常な生理機能を営み、その正常性を内外の環境が変化してもずっと保持しようとする力が働いています。

その内在的な力を「正気」と呼んでいます。正気とは人に本来備わった、健康を維持し、病気から人を守り、また人の元気を回復させる能力です。一方、人体にはいつも内外から、その正常性や健康を破壊しようとする力や要因が作用しています。このような力や要因を「邪」あるいは「病邪」という言葉で表現しています。邪とは人を病気にさせるような気候条件や病原体あるいはストレスなどです。



病気とはこの邪によって人の体や心の正常性が乱された状態であるとも定義することができます。人は、

病気になると、病邪の攻撃に対し正気がそれに対抗してなんとかかまとの健康な状態を回復しようと働きます。すなわち体内で病邪と正気の戦い「邪正闘争」が展開されます。

漢方医学では人に病気を起こさせる原因として、外因・内因・不内外因という三種の要因を考えています。外因は人体の外にあって病気の原因となるものであり、内因は人間の中にあつて病気を引き起こすものです。外因にも内因にもどちらにも入らない過労、不摂生、あるいは外傷、遺伝などを不内外因と呼んでいます。

筋力UPでいつまでも元気に動ける体づくり



筋力UPには、食事と運動の両面で取り組むことが重要です。自分に必要なたんぱく質量を知り、無理なく食事に取り入れる工夫や、筋力UPに不可欠な筋力トレーニングの実践が欠かせません。養生園では、その方法と効果が上がるポイントなどをお伝えする「筋力UPセミナー」を10~11月に菊池市在住の方を対象に開催しました。



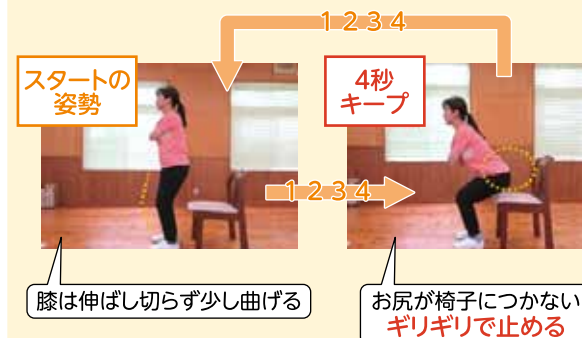
実際に筋力トレーニングを行ってみると、ややきつと感じる方が多く、これからも自宅が続けて筋力UPを目指したいと話されていました。

養生園では皆さんの取り組みをサポートするために、参加者だけの限定LINEグループを作成し、参加者同士で交流できる場を作りました。また、健康に関する動画を作成し配信を行ったり、毎週月曜日の15時から一緒に筋力トレーニングのためのYouTubeライブ配信を行うなど様々な取り組みを行っています。



椅子スクワット

鍛える筋肉：太もも・お尻
回数の目安：10回



健康に関するお問い合わせは、菊池養生園TEL:0968-38-2820まで

麦作通信

麦踏み・土入れ・雑草対策の徹底を！

麦の生育期間における管理作業には、「**麦踏み・土入れ・雑草対策**」などがあります。これらの管理作業を怠らず、麦の収量および品質の向上に努めましょう。



大津中央支所営農課 桐原 竜治

■麦踏み ○徒長生育を抑え、体幹を強くし、分けつを促進する。

1月～2月に3回以上実施しましょう。(本葉3、4枚期～節間伸長期前まで) 麦が小さいうちの踏圧は軽めとし、麦が大きくなるとともに強くします。

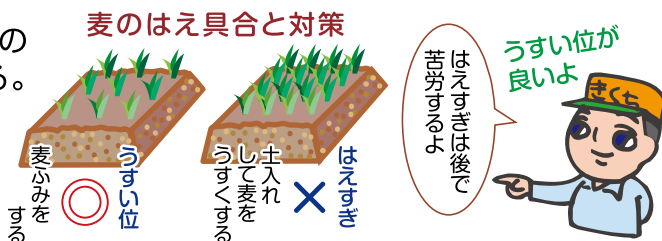


12月が暖かいときは徒長に要注意

注意:早播き・暖冬の冬には徒長を抑えるために12月から実施する。過繁茂気味の場合は回数を増やす。また、分けつ数が不足気味の場合は、分けつを促進するため回数を増やす。

■中耕・土入れ ○無効分けつを抑制して遅れ穂の発生を抑え、粒の品質を高める。

注意:1回目は少なめに、2回目は多めにします。土入れによって排水溝が深くなり、湿害の防止にも役立ちます。



■雑草対策

○1月になると雑草の発生が多くなるため、十分注意してください。特にスズメノテッポウの発生時期です。

■雑草に対する効果(目安)、使用方法

雑草名	イネ科		広葉雑草				処理時期	処理量		
	スズメノテッポウ	スズメノカタビラ	ハコベ	ノミノフスマ	タケツケバナ	カラスノエンドウ			ヤエムグラ	イヌタデ
クリアターン細粒剤F	○	○	○	○	○	△	△	○	播種覆土直後	4kg / 10a
クリアターン乳剤	○	○	○	○	○	△	△	○	//	500cc～700ccを水70ℓ～100ℓに溶かす
キックボクサー細粒剤F	○	○	○	○	○	△	○	○	//	3～4kg / 10a
ボクサー(乳剤)	○	○	○	△	○	△	○	○	播種覆土直後～麦2葉期迄	400cc～500ccを水70ℓ～100ℓに溶かす
リベレーターフロアブル	○	○	○	○	○	○	○	○	播種覆土直後～麦3葉期迄	60ml～80mlを水100ℓに溶かす
リベレーターG	○	○	○	○	○	○	○	○	播種覆土直後～麦2葉期迄	4～5kg / 10a
ハーモニー細粒剤	○	△	○	○	○	△	×	○	スズメノテッポウが残ったとき	5kg / 10a
茎葉	○	△～×	○	○	○	△	○	○	1月上旬～2月中旬	7.5～10g / 10a

(効果:○卓効～○有効～△劣る～×不効)

(乳水剤の水量は100ℓ)

■除草剤の効果的な使用法と注意点

「土壌処理剤」

- 多くの雑草は栽培初期に多く発生し、栽培初期に発生した雑草ほど雑草害が強くなるので、土壌処理剤の使用は雑草防除の基本になります。
- 土塊が大きいと除草効果が低下するので、砕土を丁寧に丁寧に行うようにします。
- 播種深度が浅い(2cm未満)と、出芽不良や生育抑制などの薬害が生じることがあります。
- 播種後できるだけ早く散布したほうが、除草効果は高くなります。

「茎葉処理剤」

- 除草剤の種類によって、効果が高い雑草とほとんど効果のない雑草があるので、雑草の種類を確認した上で、除草剤を選びます。
- 生育の進んだ雑草には効果が劣るので、それぞれの除草剤の使用適期に散布します。
- 雑草の葉や茎に薬液がかからないと効果がないため、繁茂しすぎる前に散布します。

みんなで学ぼう
鳥獣被害対策 **えづけSTOP!**
地域ぐるみの「環境づくり」 vol.3

鳥獣被害対策は、身近なことからはじめることができます。

そのステップは、



まずはみんなで勉強して、正しい知識を身に付けよう。

○集落にある鳥獣のエサには2種類あります

- ①食べられることで被害が生じ、ヒトが困るエサ
- ②いくら食べてもヒトが困らないエサ



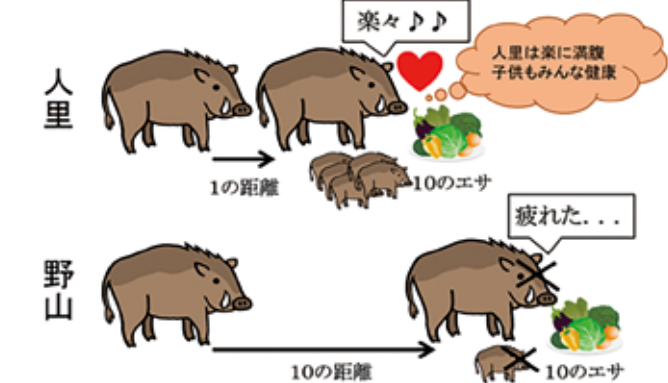
私達はつい①にばかり意識を向けてしまいがちですが、イノシシたちにとって違いはありません。どちらを食べられてもえづけをしていることと同じです。②を食べているからと安心していたら、イノシシたちもヒトに怒られないからと安心して集落に近づくことが増え、被害拡大につながります。イノシシたちが人里近くに現れるようになった要因の一つには、こうした食べ物や水に加えて、隠れることができる茂みなど**快適な環境が増えたこと**にあります。

鳥獣被害対策で最も重要なことは、**集落ぐるみでえづけを止める**ことです。



～鳥獣被害対策の基本～ えづけがすすむのはいつ?

山にエサがなくなる時期「冬」…冬にはエサが極端に減るため、生まれた幼獣を育てるためのエサが十分でない。しかし、人里に来ると…エサがある!



※人里では、野山ほど移動しなくてもエサを容易に見つける事ができるので、幼獣を育てやすい「エサ場」だと認識してしまいます。



足跡だけでは特定できないことが多いので、他の痕跡とあわせて総合的に判断しましょう。

<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
もしくは東北広域本部農業普及・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村振興局むらづくり課

※今回は、「鳥獣被害対策 ステップ2 環境整備」を掲載予定です!

おいしいおしゃれ 米粉でスイーツ

監修:陣田靖子(粋-Sui-キッチンスタジオ&カフェ オーナー) <https://yasming.net>

今年は米粉を使ってスイーツを作ってみませんか。

米粉ならではの食感はスイーツとも好相性。グルテンフリーだからアレルギーを持つ人にも安心です。



フルーツの風味と生おからが好相性 米粉とおからのヘルシーケーキ

材料 直径15cm×高さ6cmのケーキ型1台分

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 米粉…100g | 成分無調整豆乳または
成分無調整牛乳…80ml |
| 生おから…100g | 菜種油…大さじ4 |
| ベーキングパウダー(アルミニウムフリー)…小さじ2 | てんさい糖…50g |
| あんずジャム…大さじ2~3 | A メープルシロップ…大さじ1 |
| ココナツパウダー…大さじ2~3 | レモン汁…大さじ1 |
| 飾り | 塩こうじ…大さじ1 |
| リンゴ(蒸し煮用)…1個 | 白みそ…大さじ1 |
| ミント(葉)…適量 | レモンの皮…1/2個分 |

作り方

- よく搾った生おからと米粉をブレンダーにかけ、よく混ぜたらベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
- Aの材料を全てボウルでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。生地はボテッとした感じになるように豆乳または牛乳(分量外)で調整する。
- オーブンペーパーを敷いた焼き型に入れ、表面を平らに整える。
- 180度に温めたオーブンで30~35分焼く(竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK)。
- 表面にあんずジャムを塗り、再度オーブンで2分焼き、取り出してからココナツパウダーを振る。
- 焼き型に入れたまま、網(ケーキクーラー)の上のせて冷ます。
- ⑥を焼き型から抜き、リンゴの蒸し煮3切れでバラの花の形を作っのせ、ミントの葉を飾る。

POINT リンゴの蒸し煮

- リンゴをよく洗ってから8等分し、芯の部分を取る。
- 塩水にくぐらせてから、厚さ2mmぐらいにスライスして鍋に平らになるように入れ、弱火で約18分蒸し煮する。



彩りと味わいのアンサンブル イチゴのトライフル

材料 4人分

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 生おから…200g | 成分無調整豆乳または
成分無調整牛乳…400ml |
| 菜種油…大さじ2 | レモン汁…大さじ1 |
| りんごジュース…200ml | イチゴ…18粒 |
| レーズン(粗みじんにとっておく)…20g | ミント(葉)…適量 |
| 自然塩…1つまみ+1つまみ | |
| ラム酒(りんごジュースで代用可)…大さじ2 | |
| 米粉…20g | |
| 寒天パウダー…2g | |
| てんさい糖…60g | |

作り方

- 生おからはフライパンで乾いりし、パラパラになったら菜種油を加え、全体になじませる。
- ①にりんごジュース、レーズン、塩1つまみを加え、しっとりする状態になるまで水分を飛ばす。
- ②にラム酒を加えていき、火から下ろす。
- 米粉と寒天パウダー、てんさい糖、塩1つまみをボウルに入れて混ぜる。
- クリームを作る。豆乳または牛乳、レモン汁を④に加えてよく混ぜ、こし器に通してから鍋に入れる。
- 鍋を火にかけ、へらでかき混ぜながら沸騰させる。
- 火を弱めてグツグツと1分ほどかき混ぜながら煮て、火を止める。
- ③と⑦のクリーム、イチゴを交互に200mlの器に入れ、最後にイチゴとミントの葉を盛り付けて出来上がり。



季節の野菜を出荷しています! 2024年も頑張りま〜す!



合志 岡村 民子さん ⑧〇 合志 渡辺 タカ子さん ⑧1

搬入のとき、仲間と会えるのも楽しみです



ゆめタウン光の森店



できるしこ、こつこつ、
楽しみながら出荷しています。
いっしょに
出荷しませんか!



インショップ出荷者募集中!

お問合せは営農部直販課 TEL:0968-41-5550

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1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。

1月号
プレゼント

お茶とかりんとうセット

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」1月号アンケート係
FAX: 0968-23-3515
eメール: ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp

締切 1/6 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。

1月の運勢

♈ おひつじ座 3/21~4/19

♉ おうし座 4/20~5/20

♊ ふたご座 5/21~6/21

♋ がり座 6/22~7/22

♌ しし座 7/23~8/22

♍ おとめ座 8/23~9/22

♎ てんびん座 9/23~10/23

♏ さそい座 10/24~11/22

♐ いて座 11/23~12/21

♑ やき座 12/22~1/19

♒ みおがめ座 1/20~2/18

♓ うお座 2/19~3/20

①ピンチが接近中。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運

①活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて。作業はスピードより正確さを重視で

①一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です

①吉凶混合ながら華やかな運気。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります

①もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

①好調です。本気を見れば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉

①家族や家の中のことを後回しにしないように。身の回りのことを優先させれば危険を回避できます。掃除は丁寧に

①もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

①勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉

①一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です

①良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ

①もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

①勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉

①一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です

①良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ

①もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

①勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉

①一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です

①良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ

クイズのこたえ

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

数独
答え: 3

まちがいさがし

1...ミカンの数が違う
7...屋根のデザインが違う
9...ミカンの皮がむけていない
10...カップの形が違う
12...ミカンに葉が付いていない

クロスワードパズル
答え: ハツヒノデ

カズ

カ	ズ	ノ	コ	ウ	ム
2	ガ	イ	ド	13	タ
3	ク	ヒ	ホ	ウ	キ
8	ツ	ユ	ハ	ラ	イ
4	エ	キ	バ	チ	カ
5	ヒ	ダ	リ	フ	ネ
6	メ	シ	イ	デ	ン

今年の冬は皆で沖縄へ行こう!!

球美の島 久米島と沖縄本島東海岸 3日間

旅行実施日 2024年2月20日(火)~22日(木)

旅行代金(大人お一人様、2名様1室利用、最寄りのJA起点) 118,800円

1名1室利用お一人様追加代金 16,000円(2泊分)

申込締切日/令和6年1月19日(金)※ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

募集人員/36名 添乗員/同行して旅程管理業務を行います。

最少催行人員/20名 申込金/30,000円(旅行代金に充当いたします)

食事条件/朝2回・昼3回・夕1回 利用予定航空会社/JTA(日本トランスオーシャン航空)

利用予定ホテル/久米島:リゾートホテル久米アイランド、那覇市内:ダイワロイネット国際通り

利用予定貸切バス/送迎: 菊南プラザ観光バス、久米島:久米島交通、本島:新報トラスト

※運行貸切バス業者名は、最終確定書面にてご案内いたします。

※弊社「貸切バス事業者リスト」(当社ウェブサイトhttps://ntour.jp/covenant/bus)をご覧ください。

日程

日次	行程	入場観光	下車観光	車窓	お買物	食事
1	最寄りのJA(6:30当社指定地) → 福岡空港(9:40) → 中華のお昼(那覇空港(昼食)11:35) → 久米島空港(14:30)					昼食
		五枝の松	久米島の自然・歴史を学ぶ 久米島博物館			久米島[泊] ※チェックイン後、イーブビーチ自由散策。(参考:2月の日の入りは18時過ぎです)
2	ホテル(9:25) → JAのスーパー地元食材陳列 ▲Aコープ久米島店 → 国指定天然記念物奇岩群 ○奥武島の豊石 → 久米島伝統工芸品工房見学 ○久米島島の里ユイモール館					朝食
		断崖絶壁の景勝地 ○比屋定バンダ	パワースポット奇岩 ○ミーガラー			三方の崖にある国指定史跡 ○具志川城跡
	レストラン(昼食) → 久米島空港(15:05) → 那覇空港(15:45) → 那覇市内[泊]					夕食
						工場案内とパワースポット見学 ○ぬちまーす製塩ファクトリー
3	ホテル(9:30) → 沖縄海中道路にて休憩 海の駅あやはし館 → 工場案内とパワースポット見学 ○ぬちまーす製塩ファクトリー → 世界遺産 ○勝連城跡					朝食
						ステーキの昼食 サムズレストラン泡瀬店(昼食) → 那覇空港(15:00) → 福岡空港(16:35) → 最寄りのJA(18:30当社指定地)

この旅行は「うきうき(国内旅行傷害保険)」に加入しています。詳しくは弊社社員へご照会ください。 ※都合により行程および時刻は変更になる場合がございます。 ※後日改めて、集合解散地(および時刻)をお知らせいたします。

時間帯の説明 04:00~06:00 早朝 | 06:00~08:00 朝 | 08:00~12:00 午前 | 12:00~16:00 午後 | 16:00~18:00 夕刻 | 18:00~23:00 夜 | 23:00~04:00 深夜

その他、他社商品(JTB・阪急交通社・タビックス等)の申し込みもお受けしています。

株式会社 農協観光 観光庁長官登録旅行業第939号(社)日本旅行業協会正会員
熊本支店 TEL 096(356)3131
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町2-3(JA熊本県会館1F)
総合旅行業務取扱管理者 中島寿幸・福田光宏

株式会社 農協観光代理業 JA菊池旅行センター
熊本県知事登録旅行業代理業第23号 総合旅行業務取扱管理者・市岡 典光
TEL 0968-23-3513 または 中央支所生活係へ

資材係からのお知らせ

◆お問い合わせは、各資材店舗まで！

硫酸カルシウムを
撒きやすく粒状にした
水溶性カルシウム肥料です。

畑のカルシウム

根張り向上で収量増加！品質向上！

Ca欠乏対策

根張り向上！

増収効果！

カルシウムが欠乏すると…



(写真はピーマンです)

「畑のカルシウム」は、水に溶けやすいので、下層の土までよくしみ込みます。その結果、作物の根張りが改善され、様々な作物の生育により効果が確認されています。

トマト、ジャガイモ等、野菜全般に使えます！

お知らせ

農家支援隊の利用料金改定

令和5年10月の熊本県の最低賃金の改定等に伴い、農家支援隊の利用料金を令和5年11月利用分より改定させていただくことになりました。何卒、ご理解のほどお願い致します。

＜利用料金＞

(改定前)	(改定後)
1時間 1,045円(税込)	1時間 1,100円(税込)

※利用月の翌月精算となります。

お問合せ先

営農部営農企画課 担当:松本・南 TEL:0968-23-3205

組合員資格の確認も！

JAにお届け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、
最寄りの中央支所総合支援課まで
ご連絡ください。

変更があったら連絡
お願いしまーす！



農機車輛部

特別キャンペーン実施中！

キャンペーン期間：令和6年1月末まで

ドライブレコーダー、ポータブル電源など
詳しくは、別途配布のチラシをご覧ください。

オイル

・取りまとめの発注になりますので、商品到着まで2週間程度かかる場合があります。
・交換作業に伴う工賃は別途掛かります。



●ガソリンオイル SP
5W-30
国産車に幅広く対応しターボ車にも
おすすめな低粘土オイルです。
4ℓ 3,150円
20ℓ 14,900円



●ディーゼルオイル CF
10W-30
トラクターをはじめ、ディーゼルエンジ
ン搭載の農機等へ幅広く使用できます。
4ℓ 2,100円
20ℓ 9,600円



●ガソリンオイル SP
0W-20
エコカー、環境性能に対する最高グ
レードの低燃費オイルです。
4ℓ 3,980円
20ℓ 18,800円



●ディーゼルオイル DH-2/CF-4
10W-30
排ガス規制対応(DPF車)に適したオイ
ルです。大型ディーゼル車におすすめ。
4ℓ 2,700円
20ℓ 12,800円

※価格はすべて税込みです。

見てネ〜!! 動画もふえたよ〜

JA菊池
きくちのまんまチャンネル
YouTube 配信中!!

JA菊池は 何をしている のかな? JA菊池紹介	えこめ牛 って何だろう? えこめ牛 紹介	おもわず 口ずさんじゃう!! 菊池牛 ソング
上空から 見える景色 菊池管内を ドローン撮影	アラッキーとナガッターの JAを巡る旅 農作業の 現場を紹介!! 青壮年部 役員登場!!	

「いいね」と「チャンネル登録」
お願いしま〜す! 毎月更新!

JA菊池
あなたの大切な資産
土地活用
考えてみませんか?
不動産の有効活用をJAグループが
全力でサポートします!

売却したい 宅地・戸建	土地を貸したい 事業用地・倉庫	資産を作りたい マンション・アパート
----------------	--------------------	-----------------------

そのほか住まいについて
新築・改築 リフォーム
リノベーション 造り直し
生前整理

まずはお気軽にご相談ください! お問い合わせはコチラ
JA菊池 TEL 0968-23-3512



今月のリポーターは、**中村真澄**さんです。

中央支所レポート 18 七城発見!!



5年未満の職員が、地域や農業、農協について興味・疑問・不思議など「何これ?」と思ったことをレポートします。

【自己紹介】

入組4年目、七城中央支所金融共済課融資係に所属しています。出身地は菊池市です。最近では映画を見ることにはまっています。近くにあるのに今まで行ったことがなかった西郷南洲公園と前川水源に行ってきました。

西郷南洲公園

七城中央支所近くには「西郷」という地区があり「西郷隆盛の祖先発祥の地」といわれています。最近公園に整備され名称「西郷南洲公園」となっています。



入口はこの看板が目印です。看板から右に入ると芝生の広場があります。



西郷家は菊池市を本拠地として活動していた菊池一族の初代・菊池則隆公を祖先にもちます。菊池から西郷へ姓が変わったのは、菊池則隆公の長男・政隆公が菊池一族の重臣として増永城(別名:西郷城)の城主として、この七城町へ移り住んだ時に西郷姓を名乗るようになったそうです。

※増永城は菊池十八外城の1つです。

西郷隆盛は、西郷家初代・政隆公から数えて32代目になります。薩摩(鹿児島県)へ移り住んだのは26代目・西郷久兵衛昌隆の時であると記録が残されています。公園に隣接する神社の境内には「増永城址」と「西郷南洲先生祖先発祥之地」と書かれた大きい石碑が建っています。

かの有名な西郷隆盛のルーツを身近で感じれる貴重な場所です。公園内は静かでゆっくりと見て回れました。ぜひ皆さん足を運んでみてください。

「西郷南洲先生祖先発祥之地」と書かれた石碑があります



石碑の奥に進むと増永城址があります。



前川水源

前川水源は熊本名水百選の1つに選ばれており、綺麗に整備された前川公園の中には水汲み場所があります。

大きな水車がシンボルであり、この湧き水を汲みに地元の方はもちろん、県外からも多くの方が毎日この前川水源を訪れています。午前8時から午後8時まで水を汲むことができ、多いときは公園の駐車場に入りきれない車が道路に並ぶこともあるそうです。前川水源へ水を汲みに来る方々はお米を炊いたり、お茶やコーヒーを飲むのに利用されるそうです。昔から農業用に活用され、美味しい七城米の生育に活用されています。地域の方の暮らしに欠かせない水源です。水車の近くの池にはたくさんの鯉が泳いでいて、水が透き通っているので池の底までよく見えました! また、この前川水源の水はJA菊池が販売するカスミンウ酵母を使った日本酒「花純」にも使用されています。菊池の十数カ所ある湧水地の中でこの前川水源の水が選ばれるほど水質の良い美味しい水です。

前川水源に来る際は水を入れる容器を持参してきてくださいね! とても美味しい水なので皆さんぜひ飲んでみてください。



理事会の報告 (第7回 R5.10.27)

【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. 9月末事業実績
5. 令和5年度子会社上期仮決算報告
6. 自主検査結果報告(令和5年8月検査分)
7. クレーム・苦情等対応状況(第2四半期)報告
8. 事務ミス等の発生状況(半期)報告
9. 令和6年4月採用職員試験実施状況
10. 令和5年度監査総括(中間)報告
11. 団体信用生命共済の取扱商品拡充
12. 令和5年度第2四半期末余裕金運用状況及び評価報告
13. 令和5年度第3四半期末余裕金運用計画額及び運用方針
14. 県域ローンセンター媒介業務実績(第2四半期)
15. 教育ローン金利改定
16. 第11次地域農業振興計画進捗状況(令和5年度上期)
17. 支所活動計画進捗状況(令和5年度上期)
18. 反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告(第2四半期)
19. 疑わしい取引の届出状況報告(第2四半期)
20. 確定債権の経過
21. 令和5年度上期随時監査報告【赤星常勤監事】
22. 青壮年部・女性部報告
23. 理事会付託事項専門委員会報告
24. 県連理事会等の主要協議事項

【議題】

- [第1号議案] 令和5年度上期仮決算
- [第2号議案] 令和6年度採用職員二次募集
- [第3号議案] 七城6号倉庫、7号倉庫、集荷場 消防設備改修に伴う固定資産取得
- [第4号議案] 西合志旧野菜集荷所 消防設備改修に伴う固定資産取得
- [第5号議案] 大津中央旧北支所売却及び固定資産処分
- [第6号議案] JA菊池堂農用燃料・資材・肥料・飼料価格高騰に対する追加支援
- [第7号議案] 出資金の減額申込み
- [第8号議案] 子会社との利益相反契約の承認
- [第9号議案] JAバンクABL対応型資金の金利見直
- [第10号議案] 2023年度「生活応援キャンペーン」の実施
- [第11号議案] JAバンクABL対応型資金の融資(1件)
- [第12号議案] 大口資金貸出条件変更(1件)

以上の議案について全て承認されました。

あしがき

県内でも有数の大きさを誇る竜門ダム。菊池川水系迫間川上流に位置し、ダム湖は「班蛇口湖(はんじゃくこ)」と称され、ポイントとしても整備されています。ダムの水は農業用水など多くのことに利用され、洪水を防ぐ役割もあります。辰年ということで、表紙に登場してもらいました。2024年「甲辰(きのえたつ)」が、活気にあふれる良い年となりますように…。 Riko



無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会 1/10 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は12月29日(金)まで地元の中央支所へお申込みください。

税理士相談会 1/17 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は1月10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 1/17 (水) 午後1時より
場所: 泗水中央支所
電話: 0968-38-2711

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: 西合志中央支所 1/20 (土) 午前9時より 正午まで
電話: 096-242-1163
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: 泗水中央支所 1/20 (土) 午後1時半より 4時半まで
電話: 0968-38-2711
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

九州の広報担当者は熱い想いが溢れている!!

11月上旬、長崎で開かれた九州・沖縄地区特別通信員研修会に参加しました。農業新聞の原稿を投稿しているメンバーです!研修会の中でアラッキーの上司である企画広報課長タカヒーローが「JA菊池の広報活動」について講演。参加者



44人に向け「出向き、発見して皆さんの想いを発信してほしい!」と熱い想いを語りました。流石でございます!写真・カメラ講習もあり、私の先輩マリッコや中央会総務企画広報部のオガッターをモデルに、お茶の撮り方を練習してきました!いかがでしょうか?楽しさ溢れている写真です!

宮崎県広報担当の皆様と仲良くなり写真を撮りました♡びっくりするくらい仲がよく、その中に混ぜてもらい繋がりができ、うれしいです♡九州の農畜産物を協力し合い、PRすることができたらと思います!熊本県広報担当者も久しぶりに集合でき、熱いやる気を感じ刺激を受けました!これからも生産現場に出向き、より多くの方に菊池地域の農業をPRしていきたいと思っています!



私たちが熊本県の農畜産物をPRしています! インスタグラムも見てネ! "kikuchimanmarche"



パワースポット 神龍八大龍王神社 菊池市



菊池市には、いくつかの「龍」まつわる伝説が残っています。辰年にちなんで、パワースポットとして秘かに注目をあびる「神龍八大龍王神社」へ行ってみたいよ。



神社入口



菊池市竜門の竜門ダム近くに、「男龍」と「女龍」が住んでいたと伝わる淵があります。その淵の近くに龍神様が祀ってあります。『天正3年(1575)に、宇宙最高の神「神龍八大龍王様」が世界の平和を祈念されこの地に天下られる』と、石碑に刻まれています。学業成就・合格祈願・恋愛・縁結び・開運招福で、参拝者も多いようです。



龍王神社由来の石碑

龍王神社にやってきました!

清らかな水と自然豊かな緑に囲まれた場所です。しっかりお参りしてパワーをいっぱいいただきました!!



真心込めて唱えました



「男龍」の上岸にある「夫婦杉」巨木です!



美しい竹林を下ると神社が見えてきます



龍が住んでいたといわれる淵

今でも住んでそう〜



JA菊池ドライブイン
TEL:096-273-8200
FAX:096-233-5588
焼肉レストランアグリショップ

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

ライス直販係 フリーダイヤル:0120-49-7746
TEL:0968-25-7140 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 は電話対応いたします。

12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	31

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
JA共済サポートセンター レッカー・ロードサービス 0120-063-931



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

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

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

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