

とれたて情報ハートのかけはし

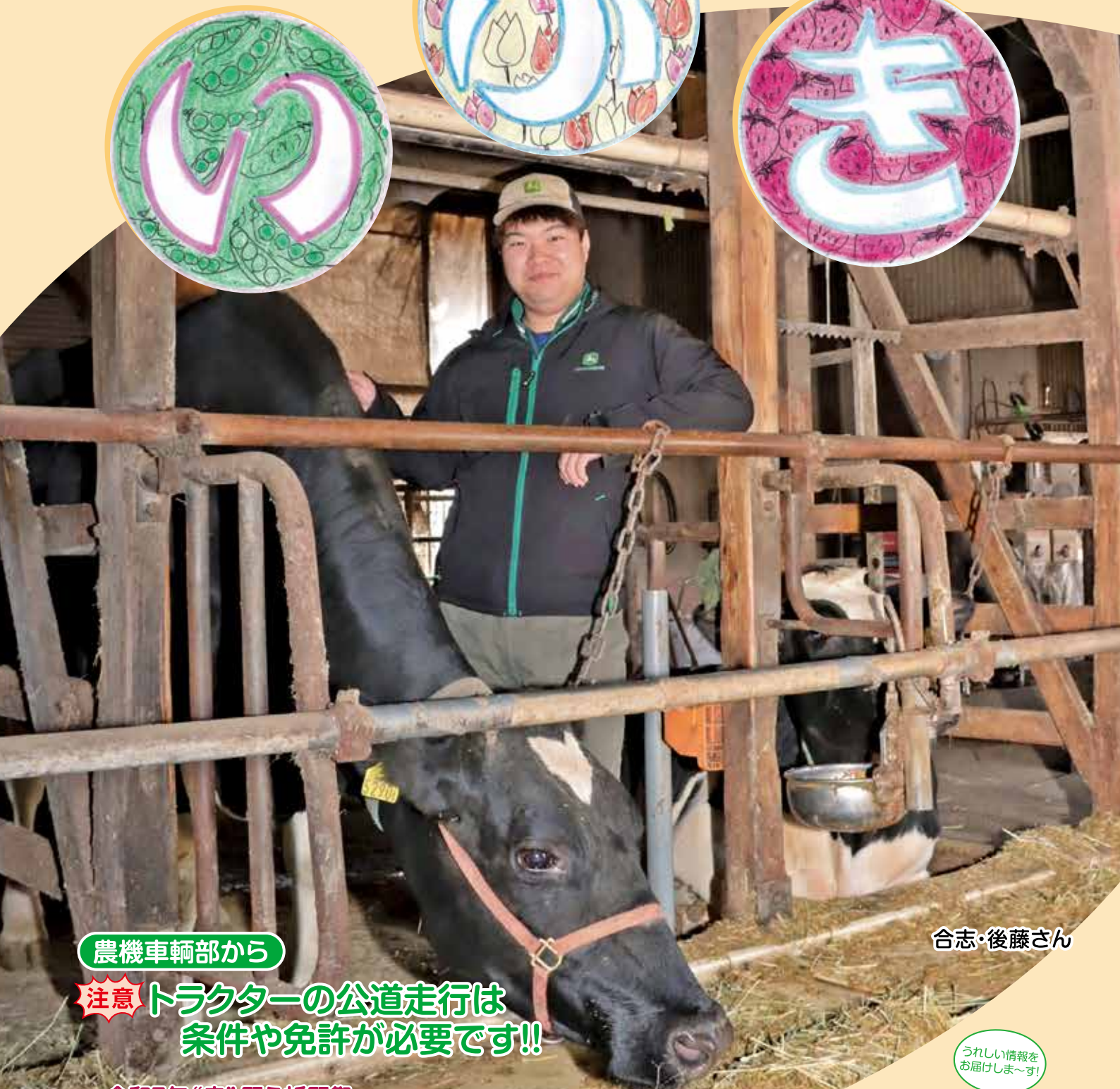
同じようでも少し温かいね



2025

3

vol.429



合志・後藤さん

農機車輛部から

注意 トラクターの公道走行は
条件や免許が必要です!!

令和7年“幸”願う祈願祭

まんまキッズスクール閉校式

中央支所レポート③ 菊陽発見!



耕そう、大地と地域のみらい。



うれしい情報をお届けしま〜す!

気持ちを結集し、難局を乗り越えよう

令和7年 3つの目標

- 一、地域とともに人が育つJA菊池づくり
- 二、自己改革への挑戦
- 三、めざそう自律創造型職員



菊池中央支所 元村 真さん
3つの目標・職員行動基準10カ条唱和



今年の言葉

うんがいそうてん

『雲外蒼天』

“雲の外には青空が広がっている”
という意味から転じて「困難を努力
して乗り越えた先には、明るい未来
がある」というメッセージです。



二十歳職員紹介
左から 武藤万由さん、吉田天音さん、山下勇真さん



気持ちを新たに
牛乳で乾杯!

仕事始め式を1月6日、パシオンで開き、常勤役員、担当理事、代表職員約200人が参加しました。菊池中央支所の元村真職員が令和7年の目標を述べ、全員で職員行動基準10カ条を唱和。東哲哉組合長が「農業情勢は依然として厳しい状況にあるが、『雲外蒼天(うんがいそうてん)』という言葉のように、今年を努力して乗り越えた先には明るい未来がある。世の中の変化に対応し、組合員の負託に応えるため役職員一丸となって難局を乗り越えよう。干支の巳(み・蛇)のように脱皮を繰り返しながら粘り強い経営ができるよう前向きに取り組んでいこう」と年頭訓示を述べました。また、二十歳を迎えた職員3人が紹介され、東組合長が記念品の紅白梅苗を手渡し祝いました。新年の業務を牛乳で乾杯し、スタートしました。



こんにちは東です -16-



豊かな心を育んでほしい

12月21日、まんまキッズスクール17期生の閉校式を行いました。菊池管内の小学4年生から6年生の40人のご参加をいただきました。関わっていただいた関係者の方々に、心より感謝申し上げます。特に菊池農業高校には7月の田植え、9月のブドウ狩り・乗馬体験、10月の稲刈りと3回もお世話になり、多くの思い出づくりにご協力いただきました。

まんまキッズスクール参加にあたって、スクール生の感想文を読んでもみると、「ごはんを感謝して食べたい」「農業の大変さがあった」「友達ができてうれしかった」などいろいろなことを感じてくれたのだと嬉しく思いました。

まんまキッズスクールの活動を通じて、農業のこと、JA菊池のことをもっと知ってもらい、地域の農業の応援団として支えていただければ幸いです。

これからも子どもたちへの食農教育として、また農業の理解醸成運動の一環として続けていきたいと思っております。



JA菊池代表理事組合長 東 哲哉



- 3… 令和7年 仕事始め式
- 4・5… 農機車輛部からのお知らせ
- 6・7… 令和7年“幸”願う祈願祭/農政セミナー③
- 8… 青壮年部(菊池支部)
- 9… 女性部(助け合いの会)
- 10・11… 女性部活動
- 12・13… みんなのページ/クイズ
- 14・15… 菊農通信/SDGs/食品ロス
- 16・17… まんまキッズスクール閉校式
- 18… 金融部からのお知らせ
- 19… 共済部からのお知らせ
- 20・21… 漢方のお話・養生園祭告知/めぐみの里だより
- 22・23… 営農部通信/麦作通信/資材係からのおすすめ
- 24・25… 旬レシピ/国消国産
- 26… 生活部からのお知らせ
- 28・29… インフォメーション
- 30… 理事会の報告/無料相談会のお知らせ
- 31… 中央支所リポート③ 菊陽発見!

表紙紹介

牛とトラクターが大好きです

小さいころから牛舎によく行き、牛のお世話やお手伝いが遊びでした。菊農の畜産化学科を卒業後、中国四国酪農大学で学び、現在、ヘルパーの仕事と家(酪農:搾乳牛40頭、未経産牛30頭)の手伝いをしています。2人の妹たちも畜産関係を学んでいます。まだまだ勉強中!ですが、いろいろな酪農家の先輩方から学び、夢を膨らませていきたいです。



かわいいです

数頭の「ブラウンスイス」も飼っています



合志・後藤 優さん
ことつ すすも
父勝さん 母みどりさん
祖父・照秋さん 祖母・秀子さん



注意 トラクターの公道走行は

条件や免許が必要です!

公道走行については各種の免許と灯火器等の設置が必要。

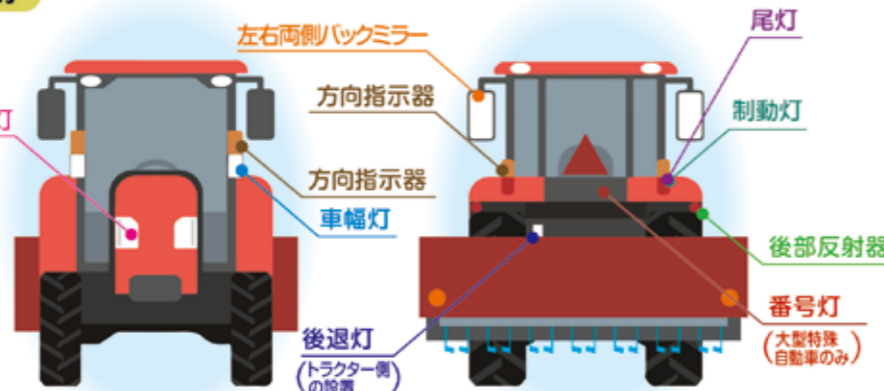
Q: 灯火器等の設置箇所は?

A: 下記の項目をチェックしてみましょう。

チェックが必要な灯火器等

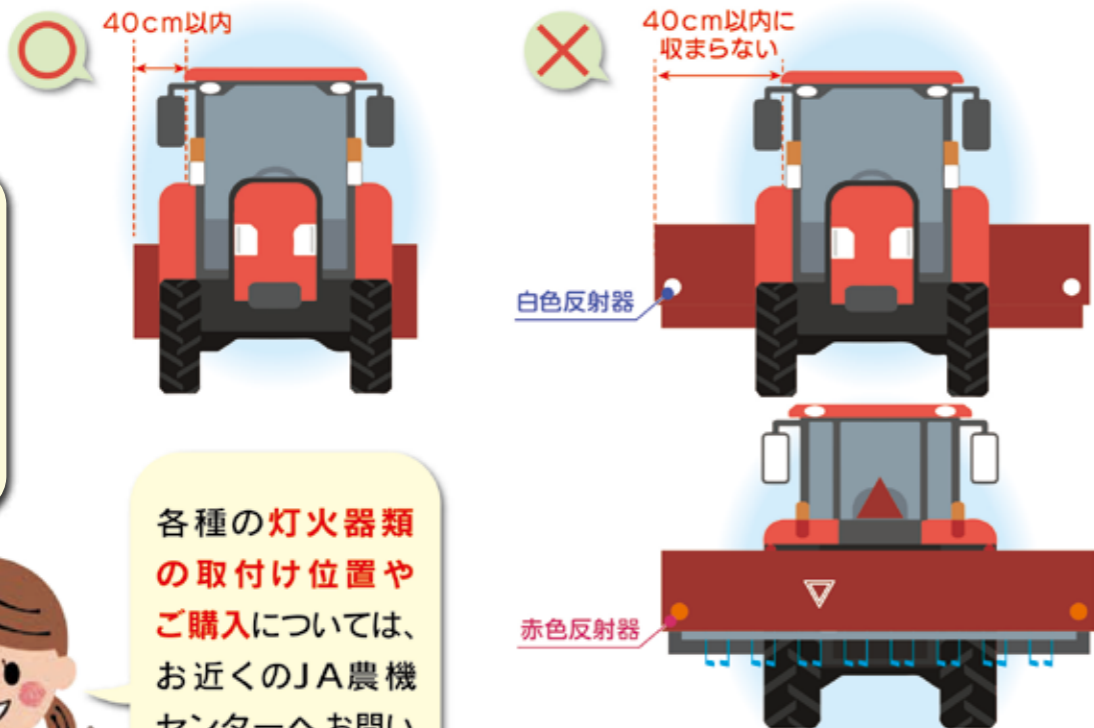
- 方向指示器
- 後部反射器
- 前照灯 車幅灯* 前照灯
- 尾灯 制動灯*
- 後退灯*
- 番号灯 ← 大型特殊自動車のみ
- 左右両側バックミラー

*全長が 4.7m 以下、全幅 1.7m 以下、全高 2.0m 以下、且つ最高速度 15km/h 以下のトラクタは、取付(車幅灯、制動灯、後退灯、左右両側バックミラー)が義務付けされていません。



Q: それぞれ外側から 40cm 以内とならない場合は?

A: 作業機の前面の両側の最外側に **白色反射器** を備えること
作業機の後面の両側の最外側に **赤色反射器** を備えること
制限を受けた自動車の標識(▽)を後面に装着すること



改めて、ご確認を
お願いいたします。

各種の灯火器類の取付け位置やご購入については、お近くのJA農機センターへお問い合わせください。

*全幅が 2.5m を超えた場合、道路管理者(国道・県道・市町村)から特殊車両通行許可を得る必要があります。

各種灯火器や反射器は他の交通から確認出来る位置に設置

灯火器や反射器等を装着し、安全に公道を走行しましょう!

トラクターをお持ちの組合員へご連絡します。
2019年の4月以降

ロータリー等 直装タイプの作業機を装着したまま公道走行が可能となりました!
但し、ご自身で運転免許証をご確認ください。

Q: 公道走行に必要な免許は?

*直装タイプとはブロードキャスターやライムソウ等を言う。

A: 小型特殊免許・普通免許もしくは大型特殊免許(農耕用)が必要

小型特殊免許・普通免許

但しトラクターに作業機を装着した状態の寸法が
全長4.7m以下 全幅1.7m以下
全高2.0m以下 時速15km/h以下



大型特殊免許(農耕用)

下記の基準が一つでも上回る場合
全長4.7mを超えるもの 全幅1.7mを超えるもの
全高2.0mを超えるもの 時速15km/hを超えるもの



※無免許運転をした場合※ 運転免許の取り消し(交通違反点数 25 点)

Q: 道路運送車両法の改正前と改正後は?(2019年4月より)

A: 一定の条件を満たした場合、公道走行が可能となった。

	改正前		改正後
ロータリー(直送タイプ)	トラクターと作業機(ロータリー)を装着した場合、公道走行が出来なかった。	国土交通省の 保安基準の緩和措置	灯火器類の設置、各種の運転免許取得、作業機の幅、最高速度などの一定の条件を満たした場合、公道走行が可能となった。

熊本県下 JA・JA 熊本経済連

Q JAの総合事業の メリットはなんですか？

A JAの総合事業を“あたりまえ”とおもっていませんか？ 銀行は銀行法によって兼業が禁止されていますが、JAはグループ内で様々な事業を展開することができます。**JAが総合事業を営めるのは「強み」**なんです。



JA(農協法)



銀行等(銀行法)



JAグループ内で組合員の営農・生活に寄り添ったサービスを展開できています。

Q JAが受けている 税制上の措置ってなんですか？

A JAは、JAの社会的な意義、役割等をふまえ、不断の農政運動に取り組んだ結果、**税制上、軽減措置を受けています。** 税制上の軽減措置により得られた利益は、**事業分量配当や設備投資として組合員に還元**されています。



支払配当金 (組合員←JA)

組合員に支払う事業分量配当は
全額損金算入
(損金(経費)になる→法人税が減る)
課税後の利益から株主に配当するため
全額損金にならない

全国のJAで
約55億円
/年の減税効果

※令和5年度実績で試算

令和5年10月から導入されたインボイスにも
農政運動で全5特例の一つにJA特例が措置!

免除される全特例

- 卸売市場において行う生鮮食料品の販売
(受託者が卸売の業務として行うものに限る)
- 公共交通機関の旅客運送
- 生産者が農業協同組合等に委託して行う農林水産物の販売
- 郵便切手類のみを対価とする郵便・貨物サービス
(郵便ポストに差し出されたものに限る)
- 自動販売機及び自動サービス機により行われる商品の販売等
※3万円未満

組合員の負担減! JAの集荷にも有利に!

今回は「参議院議員選挙はどういう仕組みなんですか?」

令和7年“幸”願う 祈願祭



畜産の4部会は、菊池地域の畜産振興と家畜の無病息災、作業の安全、部会員と家族の健康などを願い、菊池市の神社で祈願祭を行いました。部会ごとに役員他関係者らが参加して、順次開催しました。

「団結して良い年にしたい」と決意を固め、畜産事業発展のための意識統一を図りました。



14 一貫繁殖牛部会

畜産振興・無病息災



15 肉牛部会

安全・健康・発展



17 肥育用素牛育成部会

平穏な生活を祈願



122 養豚部会



共済部は、令和6年度の目標達成と組合員、地域住民の安全を願う祈願祭を行いました。斉藤健常務、JAのライフアドバイザー(LA)、JA共済連熊本の役職員ら32人が参加しました。

組合員・利用者一人ひとりに寄り添い、安心と満足の提供で、お役に立てるよう努めます。

※菊池神社、北宮阿蘇神社で祈願しました。



10 共済部

女性部紹介 助け合いの会



むらやま まつみ
村山 眞津美(70)

好きなこと*

読書が趣味です。家庭菜園で白菜や大根、ネギなどを作っています。

これからの目標*

子どもたちに食事の大切さや楽しさを伝えていきたいです！

家庭菜園が好き！
楽しみながら作っています♪



わが家の宝物



失敗してもあきらめないで!!失敗が糧になり、人生が楽になるよ!!

助け合いの会に入ったきっかけ

高校卒業後、泗水町農協に入組し、会員になりました。各支部の方々と交流ができ、元気をもらっています。

女性部に入ってよかったこと

人とのつながりが広がって、いろいろな情報を得ることができ、大変助かっています。

女性部に入って印象に残っていること

「サマーレディーススクール&家の光大会」での記念トークショーです。毎年すばらしい講演を聞くことができ、感激です!!

今後の目標

皆さんが人生を楽しみ、輝いてほしい!

助け合いの会の活動で、一人暮らしの高齢者の方への訪問活動を行っています。毎年私たちの訪問を皆さん楽しみに待ってくださいます。コミュニケーションをとって会話を楽しみ、こちらが元気をいただいています♪

旭志地域の訪問は3月を予定しています。

地域住民とりわけ高齢者の方が、可能な限り住み慣れた地域で、自立した生活を営んでほしいと思っています。皆さんが人生を楽しみ、自分らしく輝いて生き生きと生活できるよう、助け合いの会会員として支援していきたいです!

園児とのみそづくり



各支部 助け合いの会の活動紹介

一人暮らしの高齢者の方へ訪問



ミニデイサービス

JA菊池の福祉施設でミニ運動会!!



認知症マップづくり



認知症マップとは円筒状のニット小物で、手を通してニットに付けられたアクセサリーを触ることで、認知症の人が安らいだ気分になるといわれています。

女性部・助け合いの会活動へのお申込み・お問合せは、各中央支所総合支援課 または 生活課 まで

青壮年部動画配信中!

青壮年部紹介 <菊池>



チャンネル登録してね♪

おくだ すずむ
奥田 奨(43)

就農年数 11年

生産品目 菊池水田ごぼう、里芋、水稲450a

家族経営で、令和2年に法人を設立。(株)オクダファームの代表取締役として頑張っています。ドローン等のスマート農業を取り入れながら、自分の経営だけでなく、地域法人の経営も大きくしていきたいです。



農業を始めたきっかけ

福岡での仕事を辞めて菊池に帰り、農業で家族を支えたいと思ったのがきっかけです。福岡では、劇団に所属していました。

農業の楽しいところ

作った野菜を「美味しい」と言ってもらえた時に楽しさ、やりがいを感じます。

栽培で気をつけていること

近年は天候に大きく左右されるので、9月の冬ゴボウの播種時は、特に気温や水管理に気をつけています。

青壮年部に入ってよかったこと

同年代の仲間ができたこと。楽しく活動しています。



令和6年度 JA熊本県青壮年部大会 優秀賞受賞! 盟友の主張発表大会

昨年10月に開かれた県大会でJA菊池代表として出場させていただきました。サポートしていただいた方々に感謝の気持ちでいっぱいです!

盟友の主張 「30年後、私たちはどう生きるのか」 奥田 奨 ※一部抜粋

農業経営で苦勞する事がたくさんあり、ひとつは人材確保です。求人を出しても応募すら無い事はよくあり、入ってきても一年と経たずに辞められる事もありました。

そして特に苦勞しているのが農地です。規模拡大をしようと思ひ、知り合いや農地バンク制度を通じて農地を探しましたが、まだ見つかりません。

現在、菊池地域では164ha以上の農地が工業用地や宅地などに転用され、このまま進めば、近い将来菊池地域は都市化していくでしょう。

私たちが農地転用問題に立ち向かうために、一人ひとりにはできないことにはなんでしょうか。ひとつは、地域との連携強化です。

農地を守るために地域社会との連携を強化することが重要で、そのためにも同じ地域の農家同士、そして私たち盟友同士、協力することが必要です。次に、国や自治体が提供する、政策や補助金を最大限に活用することが考えられます。

また多くの農家が抱える課題は、農地の分散化や高齢化による生産効率の低下です。これらの課題を解決するためには、農地の集約化を図り、機械を導入し作業の効率化を進め、労働力やコスト削減を行う必要があります。

私は地元の農事組合法人袈裟尾の一員として農地の集約化、田植えや稲刈り作業の共同化に取り組んでいます。共同化することで、作業を効率化できています。

そして農地の集約化です。何年も前から、先輩農家たちが地域のために農地の集積・集約化に取り組んでくれたので、農地集約には複雑な手続があります。行政との調整、申請手続き等、私たちが苦手な部分をJA職員が丁寧にサポートしてくれたおかげで、ずいぶんスムーズに進んだと思います。狭くて使いにくかった圃場が、基盤整備された使いやすい圃場へと変わっています。

地域における農地転用が進む中で、私たちは農業の未来を見据え、単なる規模拡大ではなく、地域との連携強化、農地の集約化や生産性向上に向けた取り組みを強化すべきだと考えます。

私たちの農業を次世代に引き継ぐためにも、地域全体で協力することが大切であり、私たち一人ひとりの行動がこれからの農地を守り、持続可能な農業の未来を築いていくと信じています。30年後、私たちはどう生きるのか。



一緒に活動しませんか?お近くの中央支所青壮年部事務局へお声かけください!

つなげよう
ひろげよう JA女性部の輪

JA女性大会&家の光大会

～これからも女性部の輪を広げ、地域の活性化につなげましょう～



組織活動体験発表で、
合志支部の田代ふさ子さんが
優秀賞を受賞

大会は12月13日、女性部員、フレッシュ
ミズ、JA役職員ら約750人が参加し、宇
城市で開かれました。



△田代さんと合志支部応援団のみなさん

旭志 園児と
みそづくり

麴や大豆をコネコネ、まぜまぜ
子どもたちは楽しく参加しました。



北合志保育園

菊陽 恒例となった年越し前の
みそと納豆づくり

みそ
でつな
がり



みそづくり

納豆づくり

大津 小学生と
みそづくり

食育
出来上がりが
楽しみ!



護川小学校5年生

守りたい伝統食
納豆も
栄養満点!!
みんなで手作り楽し〜い!



2回に分けて行い、多くの参加がありました

泗水 コキアを育てて
ほうきを作ったよ!



自分のお好みサイズのほうきを手作り。

西合志 寄せ植え寄贈

年末の恒例行事となったお正月
の寄せ植えづくり。めぐみの里へ
お届けしました。



お正月花アレンジ教室を菊池・旭志合同で行いました

穏やかな
一年を願って
あたたかい春を
迎えましょう



羽子板飾り



菊池

いいお正月を迎えました!



菊池クローバー会



西合志お正月花教室

努力を重ね、物事の安定の年に!
きのとみ
乙巳の年

明るく元気に活動していきましょう♡



干支飾りを作りました!



お正月用寄せ植え



女性部で
たのしく!!



菊陽



生け花教室



かわいく
できました!!



お正月花アレンジ!
春よこい!!



泗水寄せ植え教室



今年もお花を
楽しめます

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。「ッ」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?

ハ	□	グ	□	リ	→	□	□
ル	□	ジ	□	ン	→	□	□
ヤ	□	ザ	□	ナ	→	□	□
ス	□	メ	□	カ	→	□	□
ミ	□	ソ	□	ジ	→	□	□

リスト
下花魚似
耳除焼水
掃鼻品面
薬類

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)
※本は書店におたずねください。

【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

謝書耳←公女ハミ
上頭平←女々メトシ
尊厳←女々キキ
晋御藤←女々シイ
兼曹←女々子ハ

出題●ニコリ 答えは27ページにあります

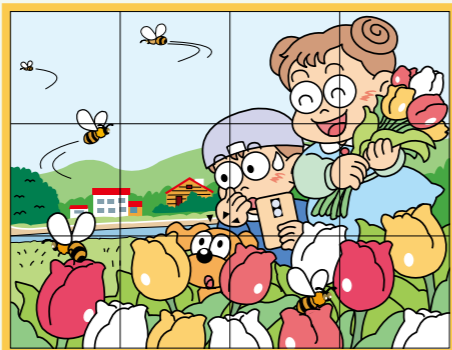
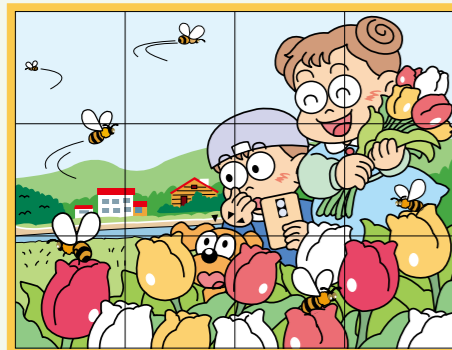
数独

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。

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



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。

クロスワードパズル

二重マスの文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いとともいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- イソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテのカギ

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

【いぶき文字デザイン紹介】



小学4年生の孫(里瑠さん)が豆まきをイメージして描きました。(椿京子)

着物で初詣



着物を着て初詣に行き、ランチも楽しみました。(泗水月1クラブ)



家活で絵手紙

第3回家活カフェ開催。村川先生ご指導のもと、楽しい時間を過ごしました。(菊池女性部)



紙ねんどで巳年の置物も作ってみました。(菊池)

家活で多肉植物の寄せ植え

家の光12月号掲載ページを参考に作りました。(合志女性部)



「家の光」は5月号で創刊100周年となります

5月の別冊付録は「台所の知恵」セレクション!! お楽しみに



※ラクビー観戦に9月(大阪)、12月(えがお)に行きました。生で観るスポーツに感動しました。(カズミ66)

※姪っ子と娘の進学が決まったことがうれしかったです。(タイ49)

※千葉から熊本のふるさとに帰省し、きくちのまんま店でお土産を買い、懐かしい味を持って帰れたことがうれしかったです。(フミコ51)

※自治体で、臼と杵を使って餅つきをしました。民生委員である私と小学生で、ひとり暮らしの高齢者にお届けしたところ大変喜んでいただきました。(フミ65)

※夫の誕生日を皆で祝いました。忘れずに祝ってくれた嫁にありがとう。(ユミコ68)

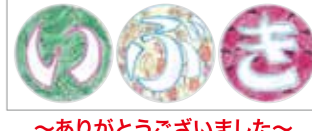
※裏山の紅葉のころ、毎日眺めてはコーヒーを飲んだりしました。木柑子に嫁いでよかったと感じています。(ヒカリ38)

※75歳運転免許更新のための認知機能検査を受け、合格でき一先ず安心。高齢者講習も受けました。(トモシ74)

※昨年、久しぶりに海外旅行(台湾)に行きました。まだまだコロナやインフルなど感染症の流行が懸念されますが、自由にどこでも渡航できたらいいですね。(カズミ66)

表紙デザイン採用者

合志市の池田明子さん(69)
交通安全を願って緑(青)・黄・赤をベースに、えんどう豆、菜の花とチューリップ、イチゴを入れてみました。



学習会で「ふれあい食材」の良さを学ぶ



12月に食材を使ったおせち料理の試食会をしました。(菊陽女性部)

「ふれあい食材」を使ったおせち料理教室



おいしくできましたよー!
(西合志女性部)



今月で最終回！2月号に続き、私たちでもできる身近なSDGsをピックアップ！！このコーナーで少しでもSDGsのことに興味を持って実践してくれたらと思います。日々の生活の中から少しでも行動しよう！！

- 9 災害が起きた時に、どの道を通ってどこに避難するのが安全か家族と話し合った
- 10 ヘルプマークをつけている人に電車やバスで席を譲った
- 11 自家用車の代わりに公共交通機関のバスや電車を利用
- 11 家にある防災グッズの点検
- 11 地域の清掃活動に参加
- 12 着られなくなった洋服を小物に加工して、より価値を高めるアップサイクルをした
- 12 外食で残さずきれいに食べた
- 14 海のゴミ拾い活動に参加した
- 15 田んぼの生きもの調査をして、いろいろな生き物がいることを知った

チャレンジ！！



ゴミを減らすためのアイデアを実行しよう！！

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 食品ロスを減らして温室効果ガスも削減

2024年の夏は暑かったですね。23年の夏も暑く、長野県で米や野菜を作っている筆者の義父母は「暑過ぎてサトイモが小さくっちゃった」と嘆いていました。

欧州連合(EU)の気象情報機関「コペルニクス気候変動サービス」は、24年の世界平均気温が23年を上回り、過去最高になる見通しだと24年10月に発表しました。

過剰な暑さは農産物の生育に影響を及ぼします。23年産の新潟県産「コシヒカリ」は胚乳の一部もしくは全部が白く濁る「白未熟粒」が増え、等級が落ちました。海水温が高く魚が死んでしまう現象も起きました。この暑さの一因が「食品ロス」だと言ったら、意外に思うのではないですか。

気候変動の一因となる温室効果ガスを世界で最も排出している国の第1位は中国、第2位が米国です。しかし、世界中の食品ロスを合計すると、この二つの国に続く第3位の温室効果ガスの排出量となるのです。

農業や食品産業など、世界の食料システムから排出される温室効果ガスは全体の30%以上に及びます。

世界200人近くの研究者が関わったドローダウンプロジェクトでは、地球温暖化を逆転させるベスト100の方法が検証されました。二酸化炭素の削減量や費用対効果などで順位付けしたところ、100位中、3位になったのが「食品ロス削減」でした。26位の「電気自動車」や43位の「飛行機の燃費向上」より、食品ロス削減の方が順位が高かったのです。それくらい、気候変動と食品ロスは大きく関連しています。

3月23日は世界気象デー。24年のテーマは「気候変動対策の最前線」でした。農畜水産物の生育を健全に保ち、自然災害を少しでも減らすために、食べられるのに捨てられる食品ロスをなくしていきましょう。

残さず食べよう！



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。

菊池農業高校 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)

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~

菊池農業高校生の今 社会人・職業人の基盤となる社会性と自己指導能力を育成する

最後まで頑張ったロードレース大会

12月13日(金)に、校内ロードレース大会が開催されました。生徒たちはこの日に向けて体育の授業で長距離走を行い、コツコツと練習を重ねていき、自己記録を更新していきました。そのおかげか、前向きであり、自信に満ち溢れた姿でスタートラインに立つ生徒の姿が多く見られました。天候にも恵まれ、嶋田校長のスタートの号令のもと、生徒たちは元気いっぱいに出発していきました。男子が14kmを女子が12kmを完走しました。また、本年度は育友会から豚汁とご飯が配布されました。ゴール後はできたての豚汁を食べ、その美味しさとゴールの達成感によるたくさんの笑顔が見られました。生徒のみなさん、お疲れさまでした!保護者の方々、地域の皆様、応援ありがとうございました!!



農業科2、3年生で 年末に餅つきをしました

雪がちらつく寒い中でしたが、みんなで力を合わせたおかげでおいしいお餅が出来上がりました。



石臼と杵で

パツタン
パツタン

丸めます

こんな感じかなあ...

サイネリア プリムラ販売

菊池農業高校園芸科にて販売しております。

サイネリア 5号ポット 200円 5号鉢 300円
プリムラ 3号ポット 100円 4号鉢 150円

販売場所、品目、価格などの詳細は学校にお問い合わせください。

TEL 0968(38)2621

農業クラブ役員で門松をつくりました



立派な門松が完成しました!

SDGs班表彰 竹林問題に取り組むSDGs班が数々入賞



くまもとSDGsアワードで入賞

毎日新聞 農業科3年 菊農 熊本支局長 後藤君 嶋田校長

毎日新聞「毎日農業記録賞」で入賞 ※農や食、環境への思いや体験、提言を綴ったものです。

私が3年間取り組んできた「竹資源を活用した段ボールコンポスト」は地域にも少しずつ広がり、後輩たちがまた受け継いでくれてうれしいです。 後藤新翔

まんまキッズ

スクール

第5回 12月21日
フラワーアレンジメント
閉校式

感想文発表 ～まんまキッズスクールに参加して～



1くみ
たぐみそらさん

私は、まんまキッズスクールの中で特に楽しかったことが2つあります。
1つ目は、稲刈りです。初めてだったので、かまを持った時はきんちょうしました。仲のいい友達と稲を刈りました。「バサッ」という感覚が気持ちよかったです。でも稲が太かったので、刈る時に力を使い最後はとても疲れました。おもしろかったです。
2つ目は、おにぎりづくりです。思っていたおにぎりづくりとは全然ちがったので、最初はとても苦戦しました。作る時や完成して食べる時は、仲の良かった子とあまり話したことのない子や先生と、学校の話や勉強の話など、楽しく話しながら食べました。
来年は中学生になるので参加できないけれど、一年を通して、いろいろな体験ができたので良かったなと思いました。とても楽しかったし、思い出に残りました！



2くみ
とくなが ほのかさん

私は、サッカーやぶどうがりなどいろいろな体験をして、その中でも難しかったのが田植えです。
田植えは、足を入れるとぬるっとして、こけそうでした。思ったより歩きにくくて植えるのに時間がかかりました。2～3本ずつに分けて植えることも知りませんでした。昔の人は手作業でやっていて、とても大変だと思いました。今までご飯を食べる時、お米がどうやってできるか知りませんでした。でも、これからは田植えをしてきている人の気持ちを考えて、大切に食べたいと思いました。

帰りの会



たのしかった思い出を発表したよ



卒業証書を先生からもらいました



最後まで
ちやくりん
でお勉強



先生との時間
とっても
たのしかったです



令和6年度 第17期生
まんまキッズスクール閉校式
第17期生 卒業おめでとうございます!!

フラワーアレンジメント

JA菊池管内で生産されたカスミソウ、ガーベラ、レザーファンを使用しました。



菊池は
カスミソウの
産地です



JA北営農センターの富田 博志さんが
教えてくれました



お花きれいだね



カスミソウ
たくさん使いました



上手にできたよー!



お花を生けるの
たのしいです!



個性豊かな
作品ができました

閉校式

まんまキッズで
経験したことを
忘れないでください



東校長あいさつ

卒業証書をもらいました



1くみ代表
おおきそうたさん



2くみ代表
よしおかこうだいさん

事業説明会 保護者向け



JA菊池の事業について
聞いてもらいました

説明する永田副主任



今までの活動を
動画で見ました



たのしかった
思い出



比べてください!! JA共済

JAの自動車共済

こんなに安くなるの!?



【JA共済CMキャラクター 浜辺美波さん】

自信を持ってオススメ!

この機会にぜひ **お見積り** を!

車の購入を検討されている方や、他社にご加入されている方はぜひお見積りください。

他損保加入の保険証券をご持参ください!
証券がどこにあるかわからない方も車検証をお持ちいただくと、

簡単に見積もりができます!!!

[24431500261]

お問合せは JA菊池各共済窓口へ

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| (菊池中央支所) 0968-24-1111 | (七城中央支所) 0968-25-2148 | (旭志中央支所) 0968-37-3131 |
| (泗水中央支所) 0968-38-2711 | (合志中央支所) 096-248-1120 | (西合志中央支所) 096-242-1163 |
| (大津中央支所) 096-293-3211 | (菊陽中央支所) 096-232-2211 | (光の森プラザ) 096-285-5525 |

知ってよかった!! NISA制度



NISA制度なら少額から無理なく資産形成ができますね

最近ものの値段があがって、将来のお金が心配...

合志中央・貯金係
なかぞの かなこ
中園 奏子

NISA(ニーサ:少額投資非課税制度)とは、国民の資産形成を応援する国の税制優遇制度です。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、NISA口座での投資ではそれらの利益に税金がかかりません。投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。

合志中央・貯金係
みやはら しずか
宮原 志津香

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	いつでも開設可能	
非課税保有期間	無期限	
制度の併用	併用可	
年間投資枠	120万円	240万円
年間合計	年間合計360万円	
非課税保有限度額	つみたて投資枠だけで非課税保有限度額(1,800万円)を使い切ること、成長投資枠(1,200万円)だけを利用することも可能です。	買付残高 1,800万円
買付方法	積立	スポット・積立
対象年齢	18歳以上(※)	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託(金融庁の基準を満たした投資信託に限定)	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外

(※非課税口座開設年の1月1日現在)



合志中央・貯金係
のぐち 彩華
野口 彩華

売却しても枠の再利用が可能!

NISAを利用して購入した投資信託等を売却した場合、買付金額分の非課税枠が翌年以降に復活します。必要な資金が発生したときは売却するなど、ライフイベントに合わせてご利用いただけます。

よくあるご質問

- Q 現在、証券会社に口座(特定口座、一般口座)を持っていますが、新しく「NISA口座」を開設することはできますか?
A 現在、証券会社などに口座(特定口座、一般口座)をお持ちの方も、新しく「NISA口座」を開設することができます。NISA口座の開設には、非課税口座開設届出書等の書類をご提出いただくなどの手続きが必要となります。
- Q 複数の金融機関(証券会社や銀行など)でNISA口座を開設することはできますか?
A ある年において、NISA口座で新たな投資ができるのは、1人につき1つの金融機関に限られています。例えば、JAバンクでNISA口座を開設された場合には、所定の手続きを行わない限り、他の証券会社や銀行などでNISA口座を開設することはできません。重複してお申込がないようご注意ください。

当組合の取扱い商品の誤認防止にかかる留意事項について
当組合で取扱う投資信託等について、以下の点にご留意いただけますようお願い申し上げます。

1. 投資信託は、貯金等でも共済契約でもありません。
2. 投資信託は、貯金保険制度の対象ではありません。
3. 投資信託は、投資者保護基金による支払いの対象ではありません。
4. 投資信託は、元本の返済は保証されていません。
5. 貯金等は、共済契約ではありません。

お気軽にご相談ください!



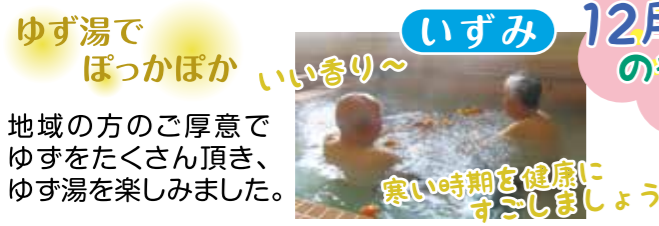
めぐみの里だより

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



いずみ

ゆるっと ランチはセレクトメニューで、お魚・お肉を選んで食べました。仮装をしてゲームを楽しみ、クリスマスプレゼントを贈りました。



いずみ

12月・1月の行事



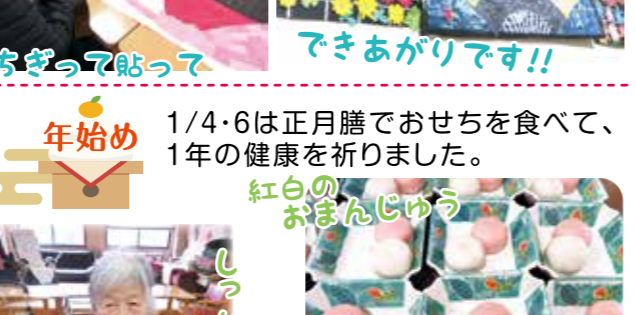
ゆるっと

作品づくり 色付け、貼りつけなどていねいに仕上げました。



誕生日会

スタッフによる「さるかに合戦」の寸劇に大笑いで楽しみました。



年始め

1/4・6は正月膳でおせちを食べて、1年の健康を祈りました。



年始め

スタッフ手作りのいずみ神社に参拝。神主にお清めしてもらい1年の健康を祈願しました。



今年も元気にすごしましょう

しっかり食べて



今年も元気にすごしましょう

今年も元気にすごしましょう

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

漢方の診断学：問診(もんしん)の具体例(1)

前回、前々回と望診(ぼうしん)・問診(ぶんしん)・問診(もんしん)・切診(せつしん)という四種の診察法について概略を説明してきましたが、今回は、問診の具体例のお話になります。やや難しいところも多いので、理解にこだわらず読み飛ばしてもらえれば幸いです。

寒熱

急性の発熱や悪寒があれば、それは風邪とか寒邪とかの外からの邪による外感病と考えます。発熱と悪寒が同時にあるものは寒邪による傷寒で、典型例はインフルエンザです。発熱ばかりで、寒気がほとんどないのは同じ感冒症状でも風温の邪による温病といわれるもので、傷寒と温病では治療薬が異なります。熱が出たかと思うと寒気がして、また熱が出るというような発熱と悪寒を繰り返すのは、寒熱往来といって、外感病が慢性化しかかっている状態です。一方、朝方は平熱で、午後から夕方にかけて微熱があり、手足がほてり、夜は寝汗が出る人は、陰虛火旺といって、慢性の消耗性疾患に多い熱の出方です。

冷えやのぼせ

いつものほせたり、イライラしているのは血熱で高血圧症の人などに多く、急にカーッと熱くなったかと思うと次の瞬間ゾクッと寒気がするような症状は、寒熱交錯といって更年期障害の人などに多い症状ですが、これがあると気血ともに虚しているのに肝には熱が鬱しているとわかります。顔はのぼせて真っ赤なのに足は冷たくて眠れないという人は瘀血による冷えやのぼせが多いようです。冷え性で、手足が温まらず冬などに湯たんぽなどを入れないと眠れないような人はだいたい脾陽虚で、その

原因は胃腸の虚弱にあります。

汗

少し動くだけでよく汗をかくのは自汗といい、気虚や陽虚つまり身体虚弱でエネルギー不足であることを示し、いつも寝汗をかく人は、陰虛内熱といって身体の消耗が疑われます。

全身症状

頭痛は発熱や悪寒を伴う時は感冒などの外感病ですが、熱がなく吐き気やめまいを伴う頭痛は内因性と考えます。めまいは水毒によるもの、気虚や血虚によるもの、肝火(のぼせ逆上)によるものがあるので問診しながら原因を考える必要があります。髪が抜けたり、フケが多いのは腎虚と血虚。顔や手足がむくむのは、腎臓病ではなく、水分の摂りすぎや、脾虚で水分代謝がうまくいっていないかもしれません。手足がだるい、疲れやすいなどは脾虚によるエネルギー不足(気虚)が多いですが、気のめぐりが悪い(気滞)のこともあります。物忘れなどの訴えには、気虚(過労や気力喪失)か腎虚(老化)を考えます。イライラするとの訴えがあれば、ストレスが肝に滞り(肝気鬱血)、高ぶった気が熱になって(肝陽上亢)、心(精神)を不安定にしているのではないかと考えます。

次回も、問診の具体例を紹介いたします。

養生園祭 2025.3.16 10:00-14:30 菊池養生園 菊池市泗水町吉富2193-1. Includes details for a public lecture, children's activities, and a map.



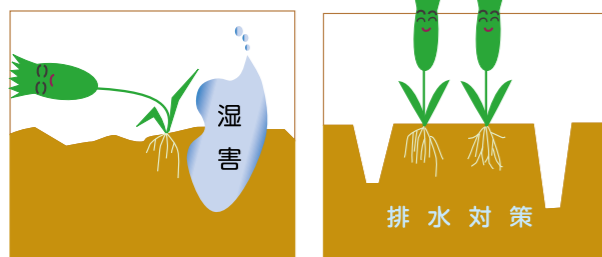
麦の品質向上・安定多収は排水対策が重要!



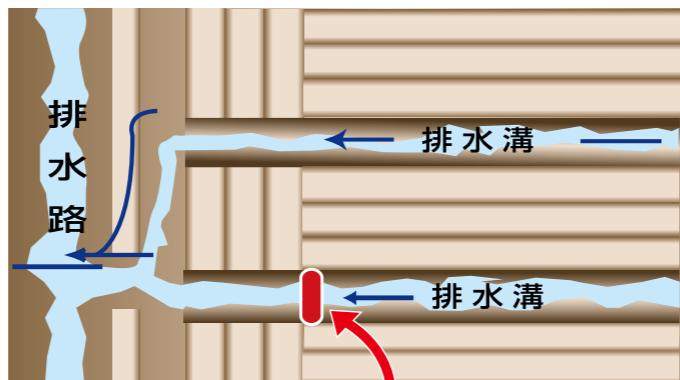
大津中央支所営農課 桐原 竜治

表面排水対策は、雨水が速やかに圃場外へ流れるよう排水溝を掘り、地表面を乾かすことが大事になってきます。特に、麦は茎立ちから収穫までの時期に雨が強く圃場内の滞水が長くなると、根上がり・根腐れ等の発生が起こりやすくなり、品質・収量に大きく影響します。

表面排水対策



雨水が速やかに圃場外へ流れるよう排水溝を掘りましょう。



ここで排水溝が切れている圃場が多いので必ず、まくらまで排水溝を切り速やかに表面排水ができる様にしましょう。

『Aquaport (アクアポート)』のご紹介

水管理は稲作で最も手間のかかる、そして絶対に手を抜けない重要な工程...

アクアポートは稲作の水管理を省力化する水田用自動給水機です。

¥38,830円(税込)

- 単一電池×4本で、安定した動作が可能!
- 本体を塩ビ管(VU管100A)に接続し、希望の水位に合わせてセンサーの位置を調整するだけで設置完了!

※パイプは異径ソケットで125A・75A等にも接続可能。

ご注文やお問い合わせはJA菊池最寄りの購買店舗まで!



生産資材課からのおすすめ

アスパラガス部会 令和6年度総会 R6・12・16

ゴボウ部会 北営農センター 石原誓志郎

3年連続秀品率100%維持



山田部会長あいさつ 新役員紹介

役員改選があり、部会長に山田浩晶さんが再任。「県内外での試食宣伝会の取り組みで、菊池産アスパラガスの認知度は向上している。更なる生産力向上に努めよう」とあいさつしました。

令和6年度実績は46戸が9.34haで栽培。出荷量121.6t(前年対比88%)、販売高1億4699万円(同96%)。3年連続秀品率100%を維持。平均単価1209円(同109%)と高く推移することができました。

今までの基本方針に、新たな販売方法の提案を追加。宿泊施設や飲食業種と連携した販路確保に努めます。

優秀農家の表彰で緒方元樹さん・佐梨子さん、山下謙二さんが選ばれました。高額賞7人、反収賞3人の他、販売高前年対比120%以上の生産者14人も表彰しました。

営農部園芸係長 後藤真智

市場担当者が収穫体験

「菊池水田ごぼう」の冬ゴボウが12～1月に最盛期を迎え、日量2000～3000ケース(1ケース2kg)を関東・中京・関西方面を中心に出荷。12月中旬の最盛期を前に市場担当者の収穫体験を行いました。生産現場の現状を伝えアピール。名古屋市中中央卸売市場セントライ青果からの要望で開きました。

菊池市の上野洋一部会長の圃場で、専用の機械で掘り上げられたゴボウを一本一本丁寧に泥を落とし、束ねるなどの収穫作業を体験。洗い

や箱詰めなども見学し、収穫から出荷までの一連の流れを確認してもらいました。市場の佐藤友彦さんは「手間がかかる大変な作業を体験できてよかった。菊池水田ごぼうの価値を再確認できた」と笑顔を見せました。

部会員の努力やゴボウに対する想いを知ってもらいたい機会となりました。今後も継続して市場との関係を築き、有利販売につなげたいと思います。冬ゴボウは、3月下旬まで700tを出荷予定です。



部会員と交流



作業を体験する佐藤さん

イチゴ部会 北営農センター 森航平

「糖蜜使用のこだわりいちご」丁寧に



渡辺さん

品種は「ひのしずく」。完全着色した30g以上の大玉イチゴだけを使用。イチゴはフルーツキャップで1粒ずつ包み、専用の黒色の箱に詰めます。出荷最盛前の12月13日、査定会を開き出荷規格や基準を確認。部会員の渡辺沙織さんが箱詰めまでの作業を実演し、部会員のブランド化に対する意識を高めました。渡辺さんは「箱詰めは夫とダブルチェックを行い、花びらが付いたら1粒1粒ピンセットで取り除く。果実に傷が付かないよう慎重に作業している。美味しくて見た目にもこだわったイチゴ、消費者に喜んでもらえたら嬉しい」と話し、丁寧に詰め方を伝授しました。

※関東、関西地方の大手デパートの店頭で贈答用として並び他、香港、台湾にも輸出。JAタウンでも販売しています。

スイカ部会 西営農経済センター 山野邦彦

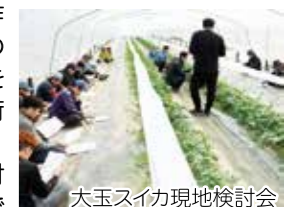
スイカもうすぐ出番!

小玉スイカ「ひとりじめ7EX」の初出荷に向けて1月8日、現地検討会を開きました。栽培管理徹底に向け生産者が生育の状況を確認しました。11月から12月に定植した苗は順調に生育。徐々に寒さが増している中で、温度・湿度の管理徹底を参加者で確認しました。交配や摘果など作業も忙しくなってくるので、部会員の意識を一つにして品質の良いものを出荷していきます。2月中旬から出荷が始まります。

大玉スイカは1月21日に現地検討会を開きました。3月から出荷予定です。定期的な現地検討会、圃場巡回、出荷査定会などを開き、品質なスイカを出荷していきます。



小玉スイカ現地検討会



大玉スイカ現地検討会

冬野菜 おいしくなって出荷中!



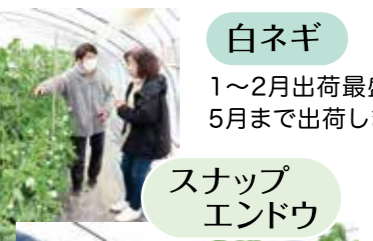
南営農センター 西淳史



現地検討会

カンショ

6月まで出荷 出荷量 1650tを見込みます



スナップエンドウ 5月まで出荷です



北営農センター 吉良優輝



冬野菜生産者 岡部弘樹さん

日本農業新聞やHPでも情報発信しています

知ってましたか？
お米の話



JAグループスポークスマン 林修

お米って、実は コスパがいい！



他の食品と比べてみよう

ご飯茶碗1杯分のお米の値段は約49円です。ふだん口にする他の食品などと比べてのが下の図です。高くなったと感じていたお米ですが、こうして比べてみると、経済的なことが分かります。



※令和5年10月時点の総務省小売物価統計調査結果に基づく ※ご飯茶碗1杯は150g、菓子パンは100g、カップ麺は1杯、水は2Lの値段 ※ご飯茶碗1杯の値段は、150gのご飯を炊く前の精米を65gとして計算

お米は体に良いこと、いっぱい！

お米は腹持ちが良く、必須アミノ酸が豊富で免疫機能・代謝に貢献します。そして、お米に含まれる糖質は脳を活性化させる栄養源になり、さらに、でんぷん質が食物繊維のように働いて、腸内環境を整えてくれることが分かっています。



お米をもっと食べて、日本の農業を応援しよう。

JAグループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国消国産」を進めています。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

旬のレシピ

食卓を彩る

赤堀料理学園校長 赤堀 博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



とっておき旬のレシピ リンゴのカレーピラフ



材料 4~6人分

- 米…3合(450g)
- 豚肉(塊)…150g
- リンゴ(紅玉)…1個
- タマネギ…100g
- バター…大さじ2
- スープ…600ml
(コンソメを湯で溶かす)
- 塩…小さじ1/2
- ローリエ…1枚
- カレー粉…小さじ1
- レーズン…50g
- パセリ(みじん切り)…少量

Point

リンゴとレーズンの甘酸っぱさにカレーの風味がよく合います。リンゴは「紅玉」を使うと崩れずに炊き上がります。

作り方

- ①米は洗って水あげしておく。豚肉は1cm角に切る。リンゴは皮付きのまま縦6つ割りにして芯を除き、3mm厚さのいちよう切りにする。タマネギは5mm角に切る。
- ②厚手の鍋を弱火にかけてバターを溶かし、タマネギ、豚肉を炒め、①の米を加えて透き通るまで炒める。
- ③スープ、塩、ローリエ、カレー粉を加え、①のリンゴ、レーズンを上にのせてふたをして炊き上げる。沸騰するまでは強火、その後は弱火で15分、さらに火を止めて10分蒸らす。
- ④皿に盛り付け、パセリを振る。

アーモンドチュイル

焼きたてのうちに丸く形を作りやすい

材料 20枚分

- バター(食塩不使用)…60g
- 砂糖…60g
- 卵白…1・1/2個
- 薄力粉…60g
- スライスアーモンド…60g

作り方

- ①オーブンは170度に予熱しておく。バターは室温で軟らかくし、泡立て器ですり混ぜてクリーム状にして、砂糖を加えて白くなるまですり混ぜる。ここに卵白を少しずつ加える。
- ②①にふるった薄力粉を加えてゴムべらで混ぜ、粗く砕いたスライスアーモンドを加えて混ぜる。
- ③オーブンシートを敷いた天板に②を落とし、6cm長さ・3cm幅にナイフで薄く延ばす。
- ④オーブンで10分焼き、焼き上がった熱いうちにシートから外し、麺棒などに当てて丸く形を整える。



市販の冷凍のクレープ生地を使って手軽にできる パンケード クルベット

材料 4人分

- 卵…1個
- 油…大さじ1・1/2
- 水…150ml
- 小麦粉…90g
- むきエビ…100g
- タマネギ…60g
- バター…大さじ1
- 塩・こしょう…各少々
- 白ワイン…大さじ1

作り方

- ①クレープ生地を作る。ボウルに卵を割りほぐし、油、水を混ぜて小麦粉を加え、ダマにならないように混ぜて1時間くらい寝かせる。これをフライパンで薄く4枚焼く。
- ②むきエビとタマネギはみじん切りにしてバターで炒め、塩、こしょう、白ワインで味付けをする。
- ③Aを混ぜて加熱しホワイトソースを作り、②をあえて4つに分ける。
- ④①のクレープ生地の中心に③をのせて包み、衣を付けて高温の油で色良く揚げる。
- ⑤皿にトマトソース、④を盛り付け、パセリを添える。

- A
- バター…大さじ1
 - 小麦粉…大さじ1・1/2
 - 牛乳…100ml
 - 塩…小さじ1/4
 - こしょう…少々
 - 衣(小麦粉、卵、パン粉)…適宜
 - 揚げ油…適宜
 - トマトソース…80g
 - パセリ…適宜

3月号 プレゼント

きくちのまんま菊池店の お楽しみBOX

3名様

何が入っているかはお楽しみ♪

<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
お伝えしたいことなど



応募締切：令和7年3月7日(金)必着

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。

★または、各中央支所窓口でも
受け付けております。



こちらからも応募できます▶

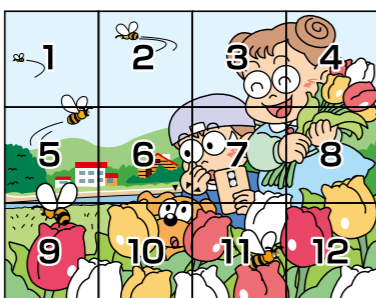
<宛先>

〒869-1205 菊池市旭志川辺1875
JA菊池「いぶき」3月号アンケート係
E-mail: ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp
FAX: 0968-23-3515

3月の運勢 モナ・カサンドラ ③① 幸運を呼ぶ健康食べ物	♈ おひつし座 3/21~4/19	♉ おうし座 4/20~5/20	♊ ふたご座 5/21~6/21	♋ かに座 6/22~7/22	♌ しし座 7/23~8/22	♍ おとめ座 8/23~9/22	
	① 上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして②部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを③ウド	① 少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて②肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事③キウイフルーツ	① 手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にすることもお勧めです②食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を③春キャベツ	① 周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で②クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも③ウレイ	① 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ②生活の中に香りを取り入れてリラックス③キュウリ	① 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして②羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を③つまみ菜	
	♎ てんびん座 9/23~10/23	♏ さそい座 10/24~11/22	♐ いて座 11/23~12/21	♑ やぎ座 12/22~1/19	♒ みぎめ座 1/20~2/18	♓ うお座 2/19~3/20	
	① やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう②血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに③グリーンピース	① 好調運。長年の苦労が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう②筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます③サヤエンドウ	① 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手②無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア③ジャガイモ	① スリリングな運気です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように②自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物③ソラマメ	① 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり②食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして③タケノコ	① 勢いがあります。ダメ元でやってみたことなどもかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運②運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ③ニラ	

クイズのこたえ

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



まちがいさがし

2...蜜蜂の飛ぶ方向が違う
5...森が深い
7...汗をかいている
8...蜜蜂がいない
10...犬の口が違う

クロスワードパズル

答え：ウグイス

ホ	ワ	イ	ト	ハ	カ	ク	ケ	コ	サ	シ	ス	セ	ソ
2	ト	イ	レ	カ	マ	ス	ク	ミ					
ケ	モ	ト	ク	ミ									
モ	ノ	ガ	タ	リ									
ト	ス	キ	イ	ヤ									
サ	ク	ラ	ヨ	モ	ギ								
カ	ワ	コ	ウ	モ	リ								

JAふれあい食材をご利用の皆さま

「お買い物」をして、お届けする便利な「代行」サービス

お買い物代行サービス

1個からでもOK!!

ふれあいさんが
直接ご自宅までお届けします。

※ふれあいさん=JAふれあい食材をお届けするスタッフです



A-COOP
旭志店
熊本県菊池市旭志新明2696-2
お買い物カタログ
Vol.007
お問い合わせは...
TEL (0968) 37-2915 FAX (0968) 37-3627



- 1 「ご注文書」に、「お名前」「電話番号」をご記入後、『お買物カタログ』をご覧頂き該当の商品に「数量」をご記入お願いいたします。仕入の都合により価格の変更がございますので、「ご注文書」にてご確認をお願いいたします。
- 2 ご記入いただいた「ご注文書」を巡回コース日にふれあいさんが取りに伺いますので、手渡しでお渡してください。
- 3 ご注文商品は「Aコープ旭志店」にて、スタッフが商品選択を行いお届けする準備を行います。
- 4 ふれあいさんが直接ご自宅の玄関先までお届けします。



お買物カタログ



「JAふれあい食材」についてのお問い合わせ先

食材センター
TEL 0968-41-8337

【お願い】
商品の品切れが発生しないように努めておりますが、万一ご注文いただいた商品が品切れした場合には代替品をお届けするか、キャンセルするか、お電話でご連絡確認させていただきます。また、ご連絡が取れなかった場合には、キャンセルの取扱いとなります。ご容赦ください。お届けした商品に、不良・過不足があった場合は、お手数ですが、お届けした店舗へご連絡ください。

お米の配達いたします

七城中央支所ライス直販係

- いつでもおいしいお米を贈り物として全国に送ることができます。
※別途送料が発生します。直接、ライス直販にお尋ねください。
- 玄米をライス直販に持ち込みされると精米できます。*玄米を精白米に搗精(とうせい)
【加工料 玄米30kg 415円(税込)】

<p>菊池川流域特別栽培米 七つ星</p> <p>生産者限定、食味(甘味・香り・食感)、歴史と伝統、有機施用、減農薬、精米品質、低温貯蔵の七つのこだわりを持つお米です。</p> <p>5kg...5,470円(税込) 数量限定</p>	<p>菊池川流域特別栽培米 七城のこめ</p> <p>江戸時代からうまい米の代名詞といわれたまぼろしの菊池米、それが菊池川流域米七城の米です。</p> <p>5kg...4,480円(税込) 10kg...8,860円(税込)</p>
<p>きくちのまんま</p> <p>あふれる緑と清流のふるさと菊池。その母なる大地の恵み、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。</p> <p>5kg...3,940円(税込) 数量限定</p>	<p>ホテル舞</p> <p>ホテルの里、旭志のきれいな水と空気。豊かな自然に育まれた美味しいお米です。</p> <p>5kg...3,940円(税込)</p>

お問合せ
ご注文は **JA菊池七城中央支所 ライス直販** ☎0120-49-7746
TEL 0968-25-7140 受付時間 午前8:30~午後5:00(土・日・祝日を除く)

密かに進行するCKD(慢性腎臓病)に注意

【どのような病気?】

腎臓には血液をろ過して体の中に溜まった老廃物や水分、塩分などを尿と一緒に体の外に排出する働きがあります。しかし、腎臓の働きが低下してくるとタンパク尿が出始め、腎臓の働きが健康な人の6割以下まで低下するとCKD(慢性腎臓病)となり、末期腎不全など命に関わる危険な病気を引き起こすリスクが高まります。

【どのような症状か?】

軽症の場合には自覚症状はほとんどありませんが、腎臓の働きが低下してくると、むくみや倦怠感などの症状が現れ始めます。

【主な危険因子】

- ① 肥満(BMI25以上)
- ② 運動不足
- ③ 飲酒(1合以下に抑えましょう)
- ④ 喫煙(禁煙に努めましょう)
- ⑤ 過度なストレス
- ⑥ 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ⑦ 家族に腎臓病の人がいる
- ⑧ 健康診断や人間ドックでタンパク尿と指摘されたことがある

1つでも当てはまった方は要注意です。



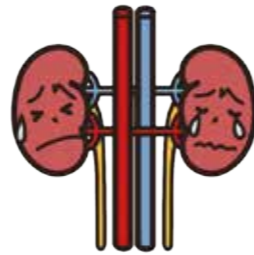
【CKDを予防するには】

予防のためには日頃の生活習慣の改善が重要です。肥満に注意し、ソースやドレッシングは小皿に分けて直接つけるなどして減塩を心がけ、規則正しい食事をするようにしましょう。また、腎臓の働きが低下してきた場合にはタンパク質を制限(小麦製品、肉、魚、卵や豆腐などは控える)するよう心がけ、たばこを吸っている人は禁煙に努め、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療を行ってください。

【健診を受けてチェック】

健康診断では、血液検査による腎機能の状態、尿検査によるタンパク尿の有無、血圧の状態などを確認することができます。皆様も年に一度は健康診断で腎機能をチェックしましょう。

なお、健康診断で腎臓の働きに異常が見られた場合は、厚生連診療所までご相談ください。



人事異動のお知らせ

橋口 優里菜 Ⅱ 菊陽中央支所金融共済課貯金係(天津中央支所金融共済課貯金係)	倉原 知里 Ⅱ 天津中央支所金融共済課貯金係(菊陽中央支所金融共済課貯金係)	有働 恭兵 Ⅱ 七城中央支所金融共済課融資係(畜産部畜産企画課畜産クラスター事業担当)	中村 真澄 Ⅱ 七城中央支所金融共済課貯金係(七城中央支所金融共済課融資係)	青木 祥徳 Ⅱ 畜産部畜産企画課畜産クラスター事業担当(畜産部畜産課)	橋口 大輝 Ⅱ 調査役・畜産部畜産企画課まんまキッチン店長(畜産部畜産企画課直販係長兼まんまキッチン担当)	宮田 一彦 Ⅱ 副審査役・畜産部西営農経済センター1営農課合志カントリー係長(畜産部飼料課飼料係長)	村上 信昭 Ⅱ 審査役・旭志中央支所総合支援課長兼旭志中央支所総合支援課米需給対策課長(経営支援室経営支援課長)	竹森 幸博 Ⅱ 審査役・七城中央支所金融共済課長兼貯金係長兼出納係(七城中央支所金融共済課長)	大塚 哲史 Ⅱ 審査役・経営支援室経営支援課長(旭志中央支所総合支援課長兼旭志中央支所総合支援課米需給対策課長)	松本賢一郎 Ⅱ 副審査役・畜産部畜産企画課長兼労働力確保対策担当兼直販係長(畜産部畜産企画課長兼労働力確保対策担当兼まんまキッチン店長)
--	---	--	---	--	--	---	---	--	---	---

異動
よろしくお願ひします
〔令和7年1月1日付〕
新 (旧)

JA菊池まんまポイントカード 取扱い終了のお知らせ

日頃より、JA菊池をご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、全国のJAポイントシステムのサービス終了に伴い、JA菊池まんまポイントカードの取扱いを終了させていただくこととなりました。ご利用いただいている皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

●ポイントカード取扱い終了に伴うスケジュール

期 日	内 容
令和7年10月31日	事業利用に応じたポイント付与終了
令和7年11月30日	ポイントご利用終了

吉岡 花帆 天津中央支所営農課資料係	伊藤 早紀 菊池中央支所金融共済課L A	湯ノ迫 毅 畜産部酪農課	鍋嶋 鉄也 調査役・畜産部西営農経済センター1営農課合志C E係長	仲光 浩幸 副審査役・生菊池中央支所営農課資料係	村上 好江 副審査役・七城中央支所金融共済課貯金係長	東 隆昭 副審査役・生活部生活購買課Aコープ係長	井上 麻里 七城中央支所金融共済課貯金係
-----------------------	-------------------------	-----------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

退職
お世話になりました
〔令和6年11月30日付〕
〔令和6年12月31日付〕

体重管理は糖尿病予防の第1歩

糖尿病を予防するために起こそう 3つのアクション

1 年に1度の健康診断

自覚症状がほとんどない糖尿病。自分の体を守るためにも、年に1度健診を必ず受けましょう。

2 毎日、野菜をもう1皿

熊本県民は、毎日約100gの野菜が不足! もう1皿野菜をプラスして1日350g食べましょう。

3 毎日、あと1,000歩

熊本県民は、1日の歩数が約1,000歩足りていません! 約10分のウォーキングをプラスしてみませんか?

BMIや適正体重をチェック!

BMI $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

適正体重 $22 \times \text{身長 (m)}^2$

18.5未満は低体重、18.5以上25未満は普通体重、25以上は肥満となります。

22×身長(m)×身長(m)=体重(kg)
体重を毎日同じ時間に測って記録しましょう。

熊本県は糖尿病予防を推進しています
熊本県 健康福祉部 健康局 健康づくり推進課

ご存知ですか? JA菊池ポイントカード

まんまカード

ポイントの有効期限にご注意!

★各まんま店でも確認できます!

お問い合わせは、中央支所総合支援課またはJA菊池ポイントカード管理部署総務部企画広報課まで。
TEL:0968-23-3502 FAX:0968-23-3515

この日を経過したポイントは無効となりますのでご注意ください

令和4年4月1日から令和5年3月31日に付与されましたポイントの有効期限は令和7年3月31日までとなっています。

JAバンク 生活応援キャンペーン 実施中

JAマイカーローン 変動金利型 (保証料別)

令和7年1月6日現在の店頭金利

年1.55%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 年1.15%

キャンペーン申込みは令和7年4月30日まで
ご相談はJA窓口へお気軽に!

農業者以外の方もご利用いただけます

基金協会保証(web)

インターネットからの事前審査申込みはコチラ

JA教育ローン 固定金利型 (保証料別)

令和7年1月6日現在の店頭金利

年2.55%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 年2.15%

JAフリーローン ご融資金額

旅行、買物、医療等 使いみち自由

最高1,000万円

固定金利 (保証料込)

年4.8%~ 年10.8%

菊陽 中央支所レポート 発見! 32

今月のリポーター
嶋田 愛です 菊陽・金融共済課 LA2年目です。
島村 美香です 菊陽・金融共済課CLA 主に自動車共済を担当しています。



菊陽町の特産品「にんじん」



洗浄されたにんじんの確認をする島田雄太職員
たくさんの機械があるので、機械のチェックも大変そうでした。



菊陽中央支所
人参選果所

菊陽町で最も盛んに生産されている農産物が「にんじん」です。国の指定産地で、秋冬にんじん(11月～3月)春にんじん(3月～6月)が出荷されています。菊陽中央支所敷地内にある「JA 人参選果所」では、一日30tが洗浄・選別・箱詰されています。新鮮で甘くて、生でもおいしい「菊陽にんじん」です。いろいろな料理に活用できますね。

入組して数年経ちますが、選果所の中をじっくり見学したのは初めてでした。機械でする所、人の手で作業する工程があり、多くの方の目と手で素早く選別されていることに驚きでした。寒中テキパキと作業されていて、感謝の思いです。 島村・嶋田



生産者が収穫したにんじんは、フレコンやコンテナに入れられ、泥付きのまま運ばれてきました。



洗浄選別され、規格外(大きさや傷、割れなど)のものが、フレコンいっぱいになっていました。ブランドを保つため、13階級の選別がされていました。

おまけ ちょっと一息

菊陽町指定文化財 「上津久礼眼鏡橋」

町内には4つの眼鏡橋があるようですが、今回ご紹介するのは、にんじん畑に囲まれている橋です。農業用水路に架けられていた二連式石造りアーチ橋。圃場整備により撤去されるところを、貴重な文化遺産として残されたようです。公園化されていますので、見かけたら足を運んでみてください。



理事会の報告 (第9回 R6.12.24)

- 【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. 11月末事業実績
 5. 自主検査結果報告(令和6年10月検査分)
 6. マネロン等の防止にかかる対応状況
 7. 令和6年度牛乳利用拡大推進運動実績
 8. 令和6年度JA熊本市「夢未来みかん缶詰」愛食運動実績
 9. 令和6年度JA菊池秋の感謝祭農機・自動車展示会実績
 10. 貸倒引当金の予想損失率(貸倒実績率の補正)
 11. 代位弁済に伴う遅延損害金の減免
 12. 確定債権の経過
 13. 青壮年部・女性部報告
 14. 理事会付託事項専門委員会報告
 15. 県連理事会等の主要協議事項

- 【議題】
- [第1号議案] 令和7年度役員報酬審議会の設置並びに委員の選任
 - [第2号議案] コンプライアンス・マニュアルの改訂
 - [第3号議案] 令和5年度熊本県常例検査改善状況回答書(第3回)
 - [第4号議案] 令和6年産大豆概算金
 - [第5号議案] 資産査定要領の一部改正
 - [第6号議案] 大口融資(4件)
 - [第7号議案] 大口貸出条件変更(1件)

以上の議案について全て承認されました。

無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会 3/5 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は2月26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 3/12 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は3月5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 3/12 (水) 午後1時より
場所: 七城中央支所
電話: 0968-25-2148

ミゾグッチーレポート

顔より大きいゴボウの葉 ~菊池水田ごぼう~

冬ゴボウが旬を迎えていますね。12月中旬に、ゴボウ部会上野洋一さんのほ場で熊本日日新聞掲載「くまもとめぐりん」の取材がありました(令和7年1月26日記事掲載)。寒くなる前のゴボウの葉は、上野部会長の顔より大きくてびっくりしました!



葉は収穫前に機械で刈取り、ゴボウ専用の収穫機で掘り上げていき、一本一本ひげと泥を落とし束ね、傷まないようゴボウに布団をかけて作業小屋まで大事に運ばれます。運ばれたゴボウを洗い選別し、水に浸しアクを抜き、袋詰めして出荷されます。出荷前に水に浸すことで購入後洗ってすぐ料理に使えるのも、消費者には嬉しいポイントですね!色も白くて柔らかく、香りがいいので市場からの評価もとても高いんです。部会の皆さんのこだわりを感じました。これからは菊池地域のいろいろな農畜産物を紹介したいと思います♪

お天気カレンダー 気象予報士●檜山靖洋

コブシかハクモクレンか

千昌夫の歌「北国の春」で「こぶし咲く……」と歌われるように、コブシは桜と同じように春を象徴する花です。コブシの花言葉は、「歓迎」「友情」などで、卒業、入学シーズンにぴったりですね。コブシに似た花で、だいたい同じ時期に咲き出すのがハクモクレンです。東京辺りでは、ハクモクレンが咲き出してからだいたい2、3週間で桜が開花する、というのを私は目安にしています。コブシとハクモクレンは、植物図鑑でも似ている花として載っています。違いは、まず花の大きさです。ハクモクレンの方が大きめで、10~15cmほどの花を咲かせます。コブシは7~10cmくらいです。ハクモクレンは上を向いて咲き、花びらは全て開き切らないのも特徴です。コブシは横を向いて咲くものもあり、花びらは手のひらを広げたように全て開きます。街が桜色に染まる前、春本番の序章として、白い花があちらこちらに咲き出します。



「くまもとめぐりん」の撮影の様子
Instagramも見てネ! "kikuchimanmarche"

あとなぎ

種まき後の高温干ばつにより、出荷が遅れた秋冬ニンジンも1~2月には最盛期を迎えました。選果所には収穫されたニンジンが次々と持ち込まれ、ブラッシングされ各地へと運ばれます。品種を変えて3月下旬からは春ニンジンとして6月中旬まで出荷されます。次年度秋には、処理能力をアップした選果機が稼働予定です。感謝しておいしくいただきます♪ Riko



盗難被害件数急増!! 大切な農業機械を守りましょう

あなたの農業機械 狙われています!

今すぐ
できる!!

3つの盗難防止対策

2022年における
全国の被害状況(※) **142件**

POINT 01

**農地に置いて
帰らない**

POINT 02

**エンジンキーを
必ず抜く**

POINT 03

**鍵のかかる場所
に保管**

※ 2022年1月～12月の特殊自動車(その他)の盗難認知件数。特殊自動車(その他)とは、道路交通法施行規則第2条に規定する大型・小型特殊自動車のうち、土庫・建設以外の特殊用途に必要な構造装置を備えた自動車をいう。ただし、貨物自動車に分類されるものを除く。例えば、フォークリフト、農耕作業用自動車等がこれにあたる。



+αの盗難防止対策

ハンドル
ロック

チェーン・南京錠等
でタイヤをロック

**できるだけ多くの対策を
講じることが有効です!!**

STOP! 農業機械の盗難被害!! 営農に不可欠な機械を守りましょう!!

農林水産省

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

まんまキッチン

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

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。

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

農機車輛部・カークリニック AM8:30~PM5:00
TEL 0968-38-6333 / FAX 0968-38-6321

休日対応連絡 **アグリサポートワゴン**
090-4474-0269

万が一事故にあわれた場合は、こちらにご連絡ください

平日 (8:30~17:00) 土曜営業日 (8:30~12:00) ご加入いただいた中央支所、または本所へ

- 菊池中央支所: 0968-24-1111
- 泗水中央支所: 0968-38-2711
- 西合志中央支所: 096-242-1163
- 七城中央支所: 0968-25-2148
- 共済部(本所): 0968-23-3509
- 大津中央支所: 096-293-3211
- 旭志中央支所: 0968-37-3131
- 合志中央支所: 096-248-1120
- 菊陽中央支所: 096-232-2211

夜間 (17:00~8:30)・休日は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
またはフリーダイヤル JA共済事故受付センターへ (24時間・365日受付) 0120-258-931

JA菊池 斎場	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		

2025
3月号
No.429

発行/菊池地域農業協同組合
発行日/2025年2月10日
編集責任者/倉原 忠利
編集室/総務部企画広報課

〒869-1205 熊本県菊池市旭志川辺1875番地
TEL 0968 (23) 3500 ●FAX 0968 (23) 3515
印刷/株式会社ユーピー

ホームページ→<https://jakikuchi.jp/>
eメール→ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp