

とれたて情報ハートのかけはし

いぶき

2025
vol.436

10

同じようでも少し温かいね
JA菊池



おいしい牛肉をお届けします

肉牛部会長 安武孝浩

「和王」「味彩牛」
「くまもとのあか牛」
「えこめ牛」



耕そう、大地と
地域のみらい。



Instagram
きくちのまんマルシェ



Youtube
きくちのまんまチャンネル



LINE
きくちのまんま



4品種を率いる統一部会は、県下の畜産部会としては大きい部会です。牛の健康管理や良質な飼料を与え、肉質や肉量を向上させ努力しています。菊池産の牛肉を是非味わってください。

肉牛部会長 安武 孝浩

肉牛部会

四品種統一部会



肥育牛の工サは、大きく分けて粗飼料（牧草や稲わら）と配合飼料（穀物などを中心に栄養バランスを考えたもの）です。



4品種の研究会には、担当職員を配置し、農家さんのサポートを行っています。

※J A菊池では、子牛を生ませて育てる「貫繁殖牛部会」、子牛を育て肥育農家に提供する「肥育用素牛育成部会」の専門部会の組織もあります。

※J A熊本経済連「ブランド牛肉「黒毛和牛」「和牛」「褐毛和種」「あか牛」「交雑「味彩牛」」などとして販売されています。

※J A熊本経済連「ブランド牛肉「黒毛和牛」「和牛」「褐毛和種」「あか牛」「交雑「味彩牛」」などとして販売されています。

菊池地域は西日本有数の畜産地帯であり、J A菊池肉牛部会は4品種の肉牛を肥育しています。品種ごとに研究会を設置し、研修を重ね安全・安心な牛肉生産に取り組んでいます。近年では配合飼料価格の高止まり、畜産資材の高騰などにより経営は厳しい状況が続いています。『和牛』をはじめとした各種ブランドの確立や高品質でより美味しい牛肉を提供できるように努力しています。また、感染症のリスクも高まっていますが、J A菊池家畜防疫対策連絡協議会を中心に防疫体制の強化にも努めています。

黒毛・褐毛・交雑・乳用

令和7年度部会員数：59戸
飼養頭数：12,399頭（令和6年度）
令和6年度出荷頭数実績
黒毛和種：5,026頭 褐毛和種：607頭
交雑種：2,350頭 乳用種：151頭

肉牛と乳牛の違い

「肉牛」は、おいしいお肉になるために、体のしっかりした牛に育てます。「乳牛」は、丈夫な子牛を産んでたくさん牛乳を出してもらえように育てます。目的が違うので、工サもそれぞれの牛に適したものを与えます。畜産農家は、牛が健康で工サをしっかりと食べてくれるように、さまざまな努力をしています。畜舎の環境を整え、栄養のバランスがとれた工サを与え、牛の健康を考え飼育しています。

※肉牛の工サは「肉の質を上げる」ために、エネルギー源や肉の形成に必要なタンパク質などを重視した高カロリーな配合の飼料が与えられます。

※「肉牛」は食肉用に飼育される牛の総称であり、子牛を購入して大きく太らせるまでの過程で育てられる牛を「肥育牛（ひよくぎゅう）」と呼びます。

枝肉共励会

肉の品質を競う共励会で、肉質と生産性の向上を図るために活動しています。J A菊池では全体の共励会を毎年1回行い、他の生産者の枝肉を見て、飼養管理の参考にしたりします。

※枝肉共励会の評価は、歩留等級（A〜C）と、肉質等級（1〜5）に分けられて評価され格付けされます。（日本食肉格付協会が定めている規格）

※歩留まりとは簡単に言えば「可食部の割合」です。枝肉の重量が何割かを調べ、その割合が多いほど食べられる部分が多いことを示唆しています。ちなみに、Aのランクは歩留基準値72以上なので、枝肉重量の72%が可食部であることを指しています。



もくじ

肉牛部会／こんにちは東です	3
未来に向けた変化成長	4
肉牛枝肉共励会・甘藷部会総会	7
イチJ部会総会・Jボウ部会総会 他	
J Aバンクからのお知らせ	8
J A事業「お買物代行サービス」のご案内	9
青壮年部（中村旭志支部長）／菊農通信	10
女性部（永松西合志支部長）	11
くうしのイベント：子どものための応急手当／レシビ他	12
養生園から／漢方の話 ④	13
めぐみの里だより	14
なくそう食品ロス	15
中央支所レポート 西合志発見！	16
果樹経営支援対策事業説明会のお知らせ他	17
宮農通信／菊池地域集落営農連絡協議会	18
水稲通信	19
みんなのページ／クイズ	20
生活部から：J A S S紹介	21
理事会の報告／相談会日程	22
	23
	24
	25
	26
	27



いのちを守る行動を最優先して

8月10日から発生した豪雨により被災された皆さまにおかれましては、心よりお見舞い申し上げます。お盆休みがスタートする3連休を襲った大雨。九州地方では線状降水帯が相次いで発生しました。県内でも各地で大規模な冠水被害があり、田畑に土砂が流入。道路では車の通行ができない状況となり、ニュースなどを見て胸が締め付けられる思いでした。管内でも10日の夜、バケツをひっくり返したような雨が降り続け、雷の音も聞こえました。土砂崩れや落雷などの被害報告も受けています。避難が難しい暗い時間帯の豪雨で、非常に怖い思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。災害時に一番大切なのは、いのちを守る行動をとることです。引き続き、土砂災害などに注意してください。

これから秋に向けて収穫時期となり、忙しい日々を過ごされることと思いますが、農作業事故には気を付けましょう。機械作業を中断するときは必ずエンジンを止める習慣を身につけてください。また、常に安全な操作や装備を心がけ、例えば自宅の近くでも万が一の事故に備えて、家を出る時は携帯電話を持ち歩くようにしましょう。

J A菊池代表理事組合長 東 哲哉

JAを身近に感じて！

女性部と地域住民が「家の光手芸」で交流

JAへの理解促進と利用拡大を図ろうと、まんまキッチンで地域住民向けの「ワークショップ」を初めて開きました。家の光6月号(2024年)掲載の「オニヤンマのお守りづくり」を女性部七城支部の協力で行いました。SNS等で募集し、10人の参加がありました。参加者は「とても難しいと思ったけど、作り方を優しく教えてくれて上手にできて嬉しかった」「オニヤンマのお守りを帽子に付けて夏休みに出かけた」と感想を述べ、笑顔での交流ができました。JA事業の紹介も行い、JAを身近に感じてもらうことができました。

この取り組みを継続し、農業者以外の方でもJAが利用できることを知っていただき、地域の拠りどころとなるJAを目指してまいります。



オニヤンマ
しょうすい
できたよ！

営農部営農企画課直販係

インショップ総会 R7.7.24

新会長に山川さん

県内12店舗に「きくちのまんま」

令和6年度総会をパシオンで開き、事業報告や事業計画、役員改選など3議案を可決・承認。新会長に山川光明さん、副会長に渡邊建一さんが就任しました。令和7年度は県内12店舗に「きくちのまんま」インショップを設置し、更なるJA菊池の農畜産物をアピールし、地産地消・国産国産を提唱していきます。

<令和7年度 インショップ店舗>12店舗

イオン大津店/ゆめタウン光の森店/ゆめマート東山鹿店
ゆめマート新外店/ゆめマート水前寺店/ゆめマート菊陽店
ゆめマート合志/ザ・ビッグ菊陽店/マックスパリュ光の森店
HIヒロセ菊陽店/You+You農産物市場/コープ合志店

☆随時、出荷者を募集しています。

◆お問い合わせは、営農部営農企画課直販係
TEL:0968-41-5550 担当 松岡まで



山川さん

新役員紹介



3議案を可決承認

ニューファーマー研修 R7.8.1

県北広域本部・菊池地方4HC

新規就農者交流(青年農業者クラブ)

菊池市生涯学習センターKiCROSS(キクロス)で開かれ、新規就農者や行政担当者ら35人が参加しました。菊池地方青年農業者クラブ員の坂本悠三さんと阿蘇地方青年農業者クラブ員の下城亮輔さんが、自らの就農体験から学んだ農業経営について講演。参加者は「就農したばかりで不安だったが、実体験に基づいた話を聞くことができ有益な研修となった。今後の経営の参考にしたい」と話しました。菊池と阿蘇の「アスパラガス」「牛乳」の食べ飲み比べも行い交流を深めました。



菊池地方と阿蘇地方の青年農業者が交流

イチゴ部会総会・出荷反省会 R7.8.1

高品質大玉イチゴ高評価

販売高5年連続4億円突破



西山副部長
あいさつ

令和6年度は「良質な苗作り」「適期定植」「管理作業の徹底」で、部会員が一丸となり高品質なイチゴ栽培に努め、消費地に選ばれる産地を目指しました。JA菊池のイチゴは、品質も味も市場での評価も高く、消費者にも喜ばれています。大玉に限定した特別販売品や輸出も好調でした。天候不順で一番果の出揃いが遅れましたが、栽培管理の徹底を図り乗り越えました。令和6年度は新たに4人が入会しています。

令和7年度も若手からベテラン農家が一つになり、高品質なイチゴ栽培に努めます。西山裕次郎副部長が「気候変動により、年々高温多湿で栽培環境が難しい状況にありますが、部会一丸となり品質の良いイチゴ作りに一層努力しよう」とあいさつ。市場側からは大玉生産や秀品率の高さ、食味で好評を受けました。

※部会員41戸。品種は「ひのしずく」「ゆうべに」「恋みのり」の3種。



代表者が登壇

〈優績農家表彰〉

山下幸一・孝代、矢島靖雄・きぬよ、堤拓憲、西山裕次郎
宮川忠幸・いづみ、有田博行・桂子、永田清信・美津代
永田正一郎・京子、高山浩・富恵、古閑信一・順子
渡辺義一・沙織、辻善宗、村上雄哉・由香梨
(株)寿ファーム、木村克幸・美由紀、井村裕次郎・智美
林誠二・泰司

新人賞=田崎慎治・あや子、青山裕哉

ゴボウ部会総会 R7.8.7

「菊池水田でぼう」の魅力発信強化



上野部長
あいさつ

令和6年産は夏場の高温や少雨により、高温障害と害虫被害の影響が大きく収量の減少となりました。そんな中でも、部会員が一丸となって出荷前の目均し会や選別の徹底で、高品質のゴボウを出荷することができました。令和5年度から始めた京都での料理教室を継続し、新メニューでおいしさをアピール。「菊池水田でぼう」のファン獲得に取り組みました。市場との取引会議や市場担当者の視察や作業体験なども増やし、市場との信頼も深めました。メディア対応も積極的に取り組み、県内外へ菊池ゴボウの魅力を発信することができました。

令和7年度は「土づくり」「栽培技術の構築」「一貫体制の確立」で更なる品質向上を目指します。販売面では相対取引、規格外商品の販路拡大で、菊池ゴボウの魅力発信を更に強化します。

※部会員77戸。栽培面積は春ゴボウ59ha、冬ゴボウ86ha。



代表者が登壇

〈優秀農家表彰〉

池田実、(株)オクダファーム、川口晃範、栗原嘉博・春美
小林昭・和子、(合)ノムラファーム、城弘光・敦子
松田義昭・美津代、松原博文・まゆみ、大矢野由美子
川上悦史、菊川賢一、後藤堅二・優子、小林秀樹・資美
(合)村上農園、立花富浩・正子、村上公治
八並章一・昭子、今村幸弘・八重子、有働敏徳・直美
上野洋一、坂梨祐太

躍進賞=城弘光・敦子

JAがお買い物をお手伝い

JA菊池では、
お買い物代行サービスを始めています！

Aコープ旭志店を拠点に、JAふれあい食材車の配達員がお買物を代行して商品をお届けしています。ふれあい会員さんが中心ですが、ご要望があれば会員さん以外の方もご利用出来るよう各中央支所でもお受けしています。また、移動購買車まんまGOの巡回でもご要望の品を乗せて走っています。

移動購買車は現在、菊池市、大津町の中山間地を中心に巡回しています。合志市にある西宮農経済センターにも月に数回立ち寄ります。



より多くの方の笑顔の輪が広がりますように
努力しています。どうぞお気軽にご利用ください。



◆お問い合わせは、各中央支所総合支援課または生活係へ



私たちがお届けします！

ふれあい食材のスタッフです
私たちにご用命ください

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

気をつけて

注意！

偽メールに気をつけてください



不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名> ※実際に確認されたもの
・【緊急情報】お客様情報・取引目的等のご確認
・【重要】JAネットバンク本人確認のご案内
・【重要】JAネットバンクお客様の資産保護の為に本人確認のお願い
・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
・【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について

JAネットバンク、JAバンクアプリから送付するメールのドメインは以下のみです。不審なメールにはご注意ください。
「@webcenter.anser.or.jp」
「@otp-auth.net」「@janetbank.jp」
「info@mailers.ja-apis.org」

偽サイトに気をつけてください



フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

JAネットバンクに定期的にログインし、身に覚えのない取引がないかをご確認ください

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら... JAネットバンクの緊急停止を実施してください。

食育活動

泗水東小学校でイモ苗植え

泗水支部

6月19日、泗水東小学校1年生と2年生50人のイモ苗植えを指導しました。
10月の収穫が楽しみです!!



おイモの苗を
植えてみよう!!



ていねいに
植えてるね!



畑の準備を頑張る盟友たち



マルチに割りばしで
穴をつくって植えたよ



暑い中
がんばりました



しっかり育ちますように...

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25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~

catchphrase 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

保護者104人の参加もあり、計236人の方が来校されました。とても暑い中でしたがそれぞれの学科の生徒が主体となり、学科の特色を紹介しました。

【農業科】 学科紹介、農業科の野菜を使ったピザトースト作り、農業科でできたもち米のもち試食、夏野菜(トウモロコシ、ナス、ピーマン)収穫、ドローンサッカー体験を行いました。特に収穫体験と試食体験は、暑い中でも笑顔で楽しそうに、とても満足そうな表情でした。

【園芸科】 学科紹介、夏野菜収穫、ハーバリウム作り、園芸科で作った自家製果物シャーベット試食体験を行いました。ハーバリウム作りでは、園芸科の生徒がアドバイスをしながら、それぞれが創意工夫した個性あふれる作品を作ることが出来ました。

【畜産科】 本学科では4つの専攻に分かれ、「動物の「いのち」にふれ、人の生き方を考える」をモットーに、学んでいきます。約2時間でしたが、3年生の先輩たちから生の声と、動物との触れ合いを通して、進路の選択のつになればと思っています。

【食品化学科】 学科紹介とクッキー作りを行いました。食品のクイズや質問コーナーでは、中学生の皆さんがたくさん答えてくれました。焼き上がりのクッキーを見て「おいしそう」と、笑顔で体験を終え、自分で作ったクッキーは、お土産に持ち帰ってもらいました。

【生活文化科】 学科紹介、パンダナを使った簡単巾着作り、レモンスカッシュ試飲、ドライフラワーオーナメント作成、ファッションショー動画視聴等を行いました。高校生が先生役となり、学科の学びや体験を熱心に教えていました。笑顔もあふれ、和やかな雰囲気でした。作成した巾着は、菊農の思い出と共に活用してもらいたいです。



菊農通信

菊池農業高校生の今

中学生体験入学

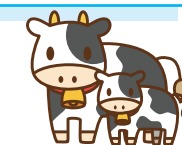
7月24日(木) 県内外より
中学生132人が菊農体験

旭志支部長

なかむら とおる
中村 徹

プロフィール

- 就農年数 18年目
- 生産品目 酪農:搾乳牛40頭、育成30頭 米:70a
- 妻 みゆきさんと夫婦で経営。高2、中3、中1、小2の4人のパパ。



活動を通じて 地元へ 恩返ししたい

本年度より旭志の支部長としております。青壮年部の盟友のみなさんと一緒に良い組織づくりに向けて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私は酪農を営む家に生まれました。小・中学校時代は家の仕事を手伝っていましたが、高校は剣道に打ち込み、寮生活を送っていました。私が高校3年生の時に父が他界したため、後継者として就農することを決意しました。卒業後は家に来てくれたいた獣医さんの紹介で栃木県に行き、1年間研修しました。その後、母と二人で経営していました。現在は、4人の子どもにも恵まれ、仕事も子育ても妻と二人三脚で協力しながら頑張っています。今後、搾乳牛の頭数を増やし経営規模の拡大を考えています。

牛は敏感な生き物です。エサが変わったりすると体調に変化が見られることもあります。しっかり観察しながら管理しています。特に夜中の分娩は、カメラで様子を確認したり注意が必要です。休みはほぼありませんが、子どもの剣道の試合を観に行くのが週末の楽しみです。子どもの行事などで外

父が他界し後継者として
就農を決意



事務局
谷田職員

出るときは、酪農ヘルパー利用組合にお世話になっています。

青壮年部の先輩の ありがたい言葉

就農と同時に青壮年部に入りましたが、当時の私は、あまり真剣に農業に向き合っていませんでした。若かったため、母に甘えていたんだと思います。そんな中、当時の青壮年部の集まりで先輩方の経営に対する姿勢や熱意に影響を受け、経営に対する意識が高まったことが印象に残っていますね。時には、喝を入られたりしましたが...(笑)。今となっては、自分のことを思ってくれてのあ



生後1日の子牛を娘・めいさんと観察

りがたい言葉だったなあと、感謝の気持ちでいっぱいです。

旭志支部は31名(肉牛20名、酪農10名、その他1名)で活動をしています。6月に父の日に牛乳(ち)を贈ろうキャンペーンで保育園児へ牛乳の贈呈、小学校の卒業記念で国産牛ハンバーグや乳飲料の贈呈、ファームステイでホスト農家として中学生の受け入れなど、地元の子ともたちの交流を大切にしています。私も子どもの頃体験してきたので、地元への恩返しの気持ちで関わっていききたいと思っています。

先輩方が築かれてきた伝統を守りながら、若い世代が参加しやすいような雰囲気づくりに取り組みたいです。みなさん、楽しく一緒に活動していきましょう!

菊池 カローリング&共済学習



OB会報告会后、カローリング大会を楽しみ、いろんな賞でプレゼントも!! 共済担当による「がん共済」の話も聞きました。

菊陽 ゴキブリ団子を施設へ配布



助け合いの会総会後に「ゴキブリ団子」作りをしました。後日、福祉施設など6カ所にお届けしました。

合志 「くるるん夢市場」視察



平和産業で布団研修後、大木町の「くるるん市場」の視察をしました。

お元気ですか 助け合いの会活動

暑中お見舞いの想いを込めて、一人暮らしの高齢者を夏季訪問しました。



訪問先では笑顔が広がりおしゃべりもはします。

菊池



◀女性部の活動はこちらから

フレミズ活動

お出掛けを楽しく!

癒される極上の時間!



クラフトバッグを作りました。(大津フレミズ)



展示会でおなじみのイズミ化粧品特製エステで、ひとり一人に合ったエステをたっぷりしてもらいました。(西合志フレミズ)

地域みなさんに 女性部活動の良さを 知ってほしい

本年度、副部長を務めさせていただくことになりました。女性部活動を通じてみなさんとたくさんのかかわりを学びながら組織のために頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

地元の人と知り合えたのは選果場勤務がきっかけ

いきました。そのおかげで、地元の人たちと知り合うことができたことは、かけがえのない私の財産です。地元ではないですが、みなさんから可愛がってもらいとても嬉しかったです。感謝の気持ちでいっぱいです。その後私は別の場所へ移りましたが、夫が実家のスイカ農家を継ぐこととなり、休日は夫の農業を手伝うようになりました。忙しく大変な日々でしたが、今思えばとても充実していた日々だったなあと感じます。夫が就農した3年後に私も就農し、夫婦での本格的な農



西合志中央支所
生活指導員 平田 安代

副部長 永松 かつえ 一西合志支部一

プロフィール

2025年に女性部西合志支部長となり、女性部副部長に就任。夫(堅一さん)とスイカを栽培。



子ども連れて参加できます♡



食について楽しく学びました!

8月に佐賀県にあるキューピーマヨネーズの工場見学に行ってきました

先輩方に支えられ支部が成り立っている

西合志支部の女性部メンバーは、農業関係の方が多く、みなさんがそれぞれの農作業が忙しい中でも活動に協力的で、今も先輩方によって支部活動が成り立っていると思います。私も色々な面で助けてもらっており、大変ありがたいです。その意思を私たちの世

代が引き継いでいかないといい感じと感じており、責任重大ですができることから頑張っていきたいです。女性部に入り同世代の仲間にも恵まれ、楽しく活動しています。次の世代につないでいくためにも信頼関係やつながりをもっと大切にしていきたいと思います。

活動の輪を広げ、たくさんの方々にJA女性部を知っていただくためには、農家以外でも『食』や『農』に興味がある方など、どなたでも参加ができるということを地域のみなさんに伝えていかなければと考えています。特に西合志支部は非農家の加入が少なくないので、他の支部活動などを参考にしながらPR活動を行い、色々な方に参加してもらいたいと思います。また、エコープマーク商品をはじめとする生活用品などをお得に利用してもらい、商品の良さをしっかり理解してもらいたいことも重要だと思っています。伝えることで女性部の輪が広がり、会員数増加につながれば嬉しいです。



ピラティス教室で心も体もリラックス

まんまにきてはいよ〜

農産物市場出荷協議会

合志店

毎月19日は「食育の日」です。食に関する知識を深め、健全な食生活を実践できるようにと定められました。食事を楽しみ、バランスの取れた食事を心がけ、感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」を♡

オクラは新鮮なうちにしっかり下ごしらえをしたら生でも食べられますよ!



川回 恵子さん (オクラ)



塚本 フサコさん 後藤 秀子さん (黒ウリ) (ニラ)

煮物、天ぷら、酢の物などにレンコンどうぞ!



村上 保代さん (レンコン)

/// 新鮮野菜をお届けします ///



◀ 直売所情報はここから

【誕生祭: 菊池店6月・菊陽店9月・合志店11月】

旬のレシピ

赤堀料理学園校長／管理栄養士／
日本フードコーディネーター協会常任理事●赤堀博美

赤パプリカと高野豆腐の ガパオライス

ポイント

ひき肉の代わりに高野豆腐を使った、低カロリーなガパオライスです。
高野豆腐は水で戻してからみじん切りにしてもOKです。

【作り方】

（下ごしらえ）

高野豆腐は乾燥したままの状態ではブレンダーなどで細かく砕く。タマネギ、ピーマン、赤パプリカは粗いみじん切りに、ニンニクはみじん切りにする。

- ①米を洗い、もち麦と合わせて炊く。
- ②フライパンに油大さじ1/2を引き、ニンニクとタマネギを炒める。ここに高野豆腐を入れて水、鶏がらスープを加える。
- ③水分がなくなってきたらピーマン、赤パプリカ、砂糖、オysterソース、ナンプラーを加え、水分が飛んでばらっとするまで炒める。
- ④別のフライパンに油小さじ1を引き、目玉焼きを作る。
- ⑤器に①を盛り、③、④をのせる。

材料（2人分）

高野豆腐（乾燥）…30g
タマネギ…100g
ピーマン…30g
赤パプリカ…30g
ニンニク…1/2片
米…1合
もち麦…50g
油…大さじ1/2+小さじ1
水…100ml
鶏がらスープ（粉末）…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
オysterソース…大さじ1
ナンプラー…小さじ1/2
卵…2個



材料（2人分・8枚）

アサリ（むき身）…90g
ニラ…1/2わ
A カレー粉…小さじ1
小麦粉…80g
牛乳…180ml
卵…2個
塩…小さじ1/5強
こしょう…少々
ピザ用チーズ…40g
サラダ油…適宜

【作り方】

- ①アサリは塩水で振り洗いし、さっと湯通しして水気を切る。ニラは3cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、アサリ、ニラ、ピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、1枚当たり②の1/8量を流し入れて丸く広げる。中火で2、3分焼き、下側が固まったら裏返してこんがりするまで焼く。残りも同様に焼く。

※ボン酢しょうゆ、豆板醤（とうばんじゃん）など好みのたれを付けても楽しめます。

牛乳をもっと食卓に！おいしいミルクレシピ

牛乳をプラスして自然な甘さの生地に アサリとニラの スパイシーお焼き



家庭でできる いざというとき慌てない！

子どものための応急手当て

大切な家族、特に子どもがけがをしたときなどは、つい慌ててしまうものです。
いざというとき、戸惑わずに対応できるよう、
知っておきたい家庭での応急手当てのこつをご紹介します。

監修：一般社団法人 つながる ひろがる 子どもの救急 代表・看護師 野村さちい
イラスト：ゆきたけし

応急手当ての基本3カ条

- ① 初期対応が大切。
まずは大人が
落ち着こう
まずは一呼吸置いて、落ち着いて対応することを心がけましょう。
- ② 状態をよく観察し
必要に応じて記録しよう
普段と比べて顔色が悪くないか、いつもと同じように動けるか、呼吸が荒くないかなどを気にかけるなど、子どもの様子をよく確認しましょう。けがの状況が分かりやすいように写真を撮っておくと、医師の診察の際に説明しやすいことがあります。
- ③ 応急手当ての知識と併せて事故予防も徹底しよう
子どもの事故の多くが家庭内で起きていますが、それらは予防できる場合が多いです。普段から事故予防を徹底してけがを未然に防ぐことも大切です。
（やけど）お茶やカップ麺などの熱い液体、加湿器や炊飯器の蒸気、電気ケトル、アイロン、暖房器具など、子どもの手が届かない場所に置くようにしましょう。
（熱中症）定期的に水分・塩分の補給と、小まめな休憩を取るよう心がけましょう。熱中症予防のための情報を活用し、たとえ短時間でも子どもを車内に放置しては絶対にいけません。

1 切り傷・すり傷

しっかり洗い、傷口は潤す

まずは傷口を
しっかり洗い、汚
れや異物を取り
除きましょう。ワ
セリンを塗った
り、創傷被覆剤



のばんそうこうなどを活用し傷口が化膿しないよう観察を続けましょう。かさぶたができないよう潤すと傷がきれいに治るとされていますが、かさぶたができて無理に剥がさないようにしましょう。

2 鼻血

小鼻を圧迫し下を向き安静に

小鼻を圧迫して下
を向き、10分程度安
静にしましょう。上を
向いたり、あおむけ
になると喉に血が流
れて気持ちが悪くな
ったり、出血が大量の場合は窒息の危険
があります。ティッシュを小鼻に詰めない
方が早く血が止まるとされています。



3 やけど

よく冷やし水膨れはつぶさない

流水で15～
30分程度しっか
り冷やします。
保冷剤を使うと
きは皮膚に直接
触れないようハンカチなどで包んでから
当てましょう。水膨れができた場合はワセ
リンを塗り、つぶさないよう保護します。
やけどの範囲が広い場合は、服は無理に
脱がさず、服の上から冷やし、救急車を呼
びましょう。



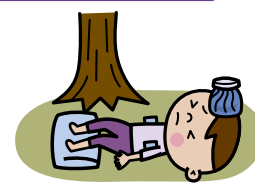
応急手当てのこつ 6

※応急手当ては一時的な処置です。
不安があるときは必ず医師の判断を仰いでください。

4 熱中症

体を冷やして水分補給

呼びかけに
応じない場合
は救急車を呼
んでください。
応答がある場
合は冷房の効いた室内や、風通しの良い
日陰など涼しい場所へ移動して衣服を緩
め、氷のう、うちわなどで体を冷やしなが
ら十分に休息を取ります。自力で水分を
取れそうな場合は経口補水液などを飲ま
せましょう。



5 突き指・打撲

流水で冷やし患部は安静に

まずは変形
の有無と腫れ
を確認しまし
ょう。流水や
保冷剤などで
よく冷やします。湿布や冷却シートだけ
では十分に冷やすことができないといわ
れています。痛みがあるときは指を無理に
動かさないよう気を付けましょう。指を引
っ張ったり強くもんだりすると、炎症がひ
どくなる場合があります。



6 虫刺され

かきむしらずによく冷やす

流水や保冷
剤などで冷や
し、かゆみを
やわらげまし
ょう。かきむ
しすると、そこから細菌などが入る恐れがあ
ります。また温めると皮膚の近くの血管が
拡張し、かゆみが増すため気を付けまし
ょう。患部に爪でバツ印を付けることは、
一時的にかゆみを紛らわせるだけであま
り効果はありません。



救急箱の見直しリスト

必要なときすぐ使えるように、定期的に見直しましょう。

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 清潔なガーゼ | ☐ 経口補水液 | ☐ 脱脂綿 |
| ☐ 医療用テープ | ☐ 綿棒 | ☐ 咳止め |
| ☐ ばんそうこう | ☐ 虫刺され薬 | ☐ 消毒液 |
| ☐ 体温計 | ☐ 処方薬 | ☐ 解熱鎮痛剤 |
| ☐ ワセリン | ☐ 包帯 | ☐ 冷却シート |

「休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いか」
「病院を受診した方が良いか」など判断に迷ったときに相談を。

厚生労働省
子ども医療でんわ相談

各都道府県の相談窓口へ転送され、小
児科医師・看護師から子どもの症状に応
じた適切な対処の仕方や受診する病院な
どについてのアドバイスを受けられます。

連絡先 #8000（全国共通）

自治体ごとの受付時間を確認できます。

厚生労働省ウェブサイト
子ども医療電話相談事業
（#8000）について



誕生会

いすみ 泗水中央支所助け合いの会の「手作り魚釣りゲーム」で楽しみました。トーナメント方式で、熱い戦いが繰り広げられました。



ビアガーデン

ゆるっと 女性は浴衣、男性は甚平や法被に着替え、ノンアルコールで乾杯し楽しく過ごしました。



体力測定

いすみ 3ヶ月に一度、握力測定や足上げ測定などの体力測定を行っています。自分のペースで一生懸命取り組まれています。



風鈴作り

ゆるっと ペットボトルを再利用し、夏の風物詩「風鈴」を制作しました。お持ち帰りされ、ご自宅でも楽しまれています。



漢方の診断学：弁証Ⅲ

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

今回も前月に引き続き、八綱弁証(はっこうべんしょう)の(陰・陽)について説明します。

□ 陰・陽

陰陽とは、すべての物事を陰と陽の二つに分ける考え方で東洋思想の中核をなすものですが、漢方医学の中では陰陽の概念は次のようになります。

生理作用の表示として

人間には肉体と生理作用とがあり、陰とは人体の物質的な側面、すなわち、肉体を指し、陽とは人間の生理機能の面を指します。従って「陽虚証」という時はエネルギー代謝の衰微した状態を指し、「陰虚証」という時は肉体的な消耗や脱水などの状態を指しています。

人体におけるすべての事項を対象的に表現する手段として

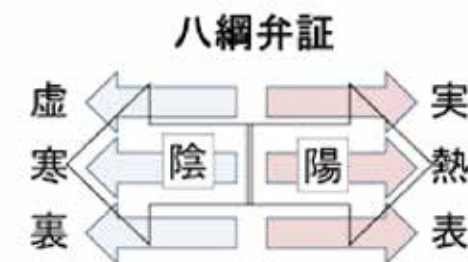
例えば、男を陽として女を陰とします。背中が陽で腹部が陰、上半身を陽とすれば下半身は陰といった具合です。五臓(肝・心・脾・肺・腎)は陰で、六腑(胆・膀胱・胃・小腸・大腸・三焦)は陽です。

疾病の病理的变化を示すものとして

病勢が沈滞的、寒冷的なものを陰証と呼び、亢揚的なもの、発熱的なものを陽証と呼びます。

八綱にいう表裏、寒熱、虚実という概念は、本来陰陽から変化したもので、表・熱・実(陽)は陽に属し、裏・寒・虚(陰)は陰に属します。臨床的には炎症性疾患などは陽証に属し、癌、消耗性疾患、貧血などは陰証です。

八綱弁証において、陰陽の弁別は最も根本的で重要なものです。表裏、寒熱、虚実の要素を全部包括した上に、それらの言及していないすべての要素まで考慮に入れた上で、最終的に病人が陽証か陰証かの弁別を行います。



次回からは、その他の弁証法「六経弁証」「衛氣營血弁証」について紹介していきたいと思います。

野菜を摂ろう!! あなたの野菜摂取量は足りていますか?

1日の中で野菜をどのくらい摂っていますか? 厚生労働省が提唱する1日の野菜摂取目標量は350gですが、令和5年度の調査によると、20歳以上の1人当たりの1日の野菜摂取量の平均は約256gで、摂取目標量350gを大きく下回っています。

そもそも野菜はなぜ大切なのでしょう? 野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、しっかり野菜を摂ることで体の調子を整えたり、体の老化を防ぐなど体にとって良い成分が含まれています。また、野菜に含まれるカリウムは塩分(ナトリウム)を尿中に排泄する作用があり、血圧を下げる効果があります。

野菜はどうやって摂る?

おススメは「1日3食コツコツ野菜」です。1日の野菜摂取量350gは副菜でいうと5皿分。1日合計5皿を目指して、まずは副菜1皿追加したり、付け合わせは残さず食べるなど、今より野菜を食べる量を増やしましょう。

図. 副菜の例



お問い合わせ先: 菊池養生園 (0968-38-2820) ※お気軽におたずねください

令和の百姓一揆

令和7年(2025)年3月30日、「令和の百姓一揆」が日本各地で行われました。東京都には全国からトラクター33台、農家を含む市民が4500人集まり、私も実行委員として参加しました。この日は他に13道府県で「令和の百姓一揆」が開催されました。

政府はこれまで減反政策を導入し、平成30(2018)年の廃止後も実質上、米の生産抑制が続いてきました。一方、企業から出される廃棄食品を飼料などにリサイクルしている株式会社日本フードエコロジーセンターには、1日約8トン、年間約2920トンの米飯が食品ロスとして運び込まれます。1社だけで年間茶わん約1946万杯分の米飯を処理しています。しかし、これは食品ロスの氷山の一角に過ぎません。日本では米飯を含む食品ロスの大半は再利用されずに焼却処分されているからです。

(2025年4月)と発表しました。今すべきは海外からの輸入拡大ではなく、政府が国内農家の支援策を講じることではないでしょうか。

「令和の百姓一揆」実行委員会の事務局長・高橋宏通氏は「減反しておいて輸入拡大は納得できない」「日本の農業が苦しいのに、なぜ米国のために日本が税金を出して米を買わなければならないのか、非常に不満」と取材に答えています。



令和7年4月24日付の『日本経済新聞』では令和7年度の民間米輸入量が前年度比で約20倍になり、その過半が米国産になると報じられました。日本政府は米国からの米輸入拡大を視野に入れているとしています。

農林水産省は、日本の農家の平均年齢は69.2歳(2024年度)、全国の農地の32.8%で後継者不在

西合志『キュウリ』

9月上旬～11月末出荷です!

西合志中央支所管内のスイカ農家さんは、秋にキュウリを栽培されている方が多く、おいしいキュウリが出荷されています。キュウリ部会の大倉雄太郎部会長を訪ねてみました。

※大倉さんは、春と秋にスイカを出荷されています。



西合志農経済センター
購買課の
山下 勇真です。

リポーター

西合志中央支所
金融共済課融資係の
本田 ひかりです。

中央支所リポート ③7 西合志発見!



訪問した8月18日は、誘引作業の真っ最中で、汗をびっしょりかきながらこまめな管理作業をされていました。8月8日に1400本の苗を植えられたとのこと。伸びてくる蔓を支柱やネットに這わせ、一つひとつ専門の器具で止められていました。

作業で大変なことは「この暑さ!」と話されました。また「これからは台風が心配」とも。風通しを良くしたり、枝葉を整えたり、こまめな管理作業をコツコツとされていました。虫対策としては黄色粘着トラップが取り付けられていました。農家さんのご苦労を感じることができました。

キュウリは、新鮮なうちに生のままで食べるのが一番とのことでしたが、家の光7月号付録に「カリカリキュウリ」の作り方が掲載されていたので、要約してご紹介します。

絶対おいしい『キュウリのカリカリ漬け』

材料
キュウリ…4本
塩…小さじ1と1/2

作り方
①キュウリは袋に入れ塩をよくもみ重石をして1時間～一晩おく。
②袋からキュウリを取り出し絞って容器へ
③タレAを鍋に入れ煮たてて②のキュウリにかけ冷ます。



家の光7月号
付録より

救缶鳥プロジェクトから考える食品ロス

平成21(2009)年に始まった備蓄食品の食品ロスを削減する取り組み「救缶鳥(きゅうかんちょう)プロジェクト」をご存じでしょうか。



栃木県那須塩原市でパンの缶詰製造・販売を展開する株式会社パン・アキモトが展開している取り組みで、災害時の備蓄食品などとしてパンの缶詰を購入した客のうち、再度購入を希望する人に対して、半年から1年間の賞味期限が残っているものを引き取り、世界の飢餓・紛争地域や国内外の災害被災地などへ届けるプロジェクトです。

この取り組みが始まったきっかけは、平成7(1995)年1月17日に発生した阪神・淡路大震災でした。被災地に普通のパンを届けたものの、混乱の中で配り切ることができず、その多くを捨てることになってしまいました。その後、パン・アキモトでは試行錯誤を重ね、賞味期限が最長で5年間保存できるパンの缶詰を開発しました。また、パンの缶詰開発だけでなく、回収・支援の仕組みを構築することで、さらに食品ロス削減にも貢献しています。売ってしまい、買っておしまいではなく、そ

の後のことも考えているそうです。私たちも、備蓄食品を購入する際に賞味期限が長いものを選ぶことで、食品ロスを削減することができそうです。特にお薦めの備蓄食品はアルファ米です。水やお湯を入れるだけでご飯ができ、賞味期限は長いもので5年以上あります。

災害時の支援食料はおにぎりや菓子パン、カップ麺など炭水化物に偏りがちなので、タンパク質が補給でき、長期間保存できる魚や豆類の缶詰もお薦めです。また、常温で5年間保存できる野菜ジュースもあります。被災時に不足するビタミンやミネラルなどを補給できます。炊飯時に水の代わりに野菜ジュースで炊くと栄養素を補えます。

備蓄食品は、買ったはいけれど保管後の入れ替え時に捨てられて食品ロスとなってしまうことがあります。賞味期限が近づいたら計画的に食べるようにすると、さらに食品ロス削減につながりますね。

菊農通信 番外編

農業鑑定大会 野菜部門で最優秀賞受賞! 目指すはトマト農家日本一!!

農業高校生が農業に関する知識や技術を競う「農業鑑定競技会」の県大会が7月30日に開かれ、菊池農業高校農業科1年生の早川千瀬さんが野菜部門で最優秀賞を受賞しました。

※各専門分野で得た知識や技術を駆使して鑑定・判定・診断などの能力を競いました。



最優秀賞の盾を手にする早川さん

※10月に全国大会が山梨県甲斐市で開かれます。早川さんは「まず農業鑑定競技大会で日本一を目指し、弓道、トマトでも日本一を目指します」と意欲的です。岩坂先生は「彼女の菊農ライフは始まったばかり。今後の成長が楽しみです」と笑顔でした。

早川さんは愛知県常滑市出身で将来トマト農家になりたいという夢があり、日本中の農業高校を調べて、トマト生産量日本一の熊本県で勉強したいと菊池農業高校農業科に入学しました。寮生活をしながら、勉強に部活に頑張っています。

6月に県予選出場を兼ねた校内鑑定競技大会が開かれ、農業科で1位に! 県大会で3位以内に入れば全国大会に出場できますが、県で1位を目指そうと校内大会後、県大会に向けて勉強に励み、見事1位の最優秀賞を獲得しました。

弓道部にも所属し、鑑定競技の勉強は部活のない水曜と土曜の午後と日曜に。夏休みも午前中は弓道、午後は鑑定という生活を続けていました。鑑定の指導をした農業科主任の岩坂教諭は弓道部の顧問でもあり、日ごろから農業関係の授業は勿論、弓道に加えて鑑定大会の勉強も指導。二人三脚で掴んだ最優秀賞です。

果樹の改植・新植、園地の整備をお考えの方へ

令和8年度 果樹経営支援対策事業説明会 を以下の通り開催します。

開催日 令和7年11月27日(木) 午後1時30分から

場所 JA菊池農業総合情報センター「パシオン」2階大研修室

※令和8年度の説明会は1回限りとなります。

※**申請要件が変更**になりますので必ず出席してください。



果樹の改植・果樹の新植・園地の整備などに活用できます。
(注)柿・栗・梨・ぶどう・桃・すもも・梅が対象です。



【問い合わせ先】 JA菊池営農部北営農センター TEL:0968-24-1141
菊池地域果樹産地協議会事務局 担当 宮川

農家支援隊 利用料金の改正のお知らせ

今般の物価高騰が続く中、農家支援隊利用料を改定(値上げ)することになりました。

農家支援隊利用料

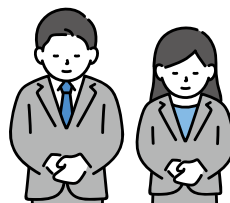
1,155円(税込)
→ **1,400円(税込)**

改定日

令和7年10月 作業より
(11月請求)

よろしく願いいたします

【お問い合わせ先】
JA菊池営農部営農企画課
TEL:0968-23-3205
労働力確保対策担当 南



JAバンク ATM一時休止のお知らせ

9.27
土

一部取引休止
15:00-24:00

9.28
日

一部取引休止
0:00-12:00

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を
目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながらATM・JA
ネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜り
ますようお願い申し上げます。

サービス
休止する



JAバンクの
ATM



他金融機関・
コンビニなど提携ATM



JAネットバンク
サービス



ジェイ
デビット

©よりぞう

箱作りカートンシーラーシリーズ はるこ

生産資材課
からの
おすすめ



箱づくり機としては、最大 **360W** の高出力!

特価 ¥405,330円
(税抜/運賃込み)

ゴボウや人参、ネギ等の梱包に!



センターガイドがカートンフラップ
の中心誤差に柔軟に対応。



カートンの後ろフラップを折り投入
すると、前面と両サイドを自動折込。



上フラップを立てたまま底貼りが
可能。



製函後は商品を詰め、三面折込機
構で効率よくテープ貼りができる。



テープヘッドはワンタッチ脱着。
テープ交換が容易。



高さ・幅調整ハンドルは左右どちら
でも取り付けが可能。

ご注文やお問い合わせはJA菊池最寄りの購買店舗まで!

令和8年度 熊本県立農業大学校 社会人向け 農業研修生 募集!!

農業大学校では、就農を目指す社会人を対象に、
就農に必要な知識や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7年9月1日(月)~
10月31日(金)

後期募集:令和8年1月5日(月)~
1月30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。

【お問い合わせ先】熊本県立農業大学校 研修部

TEL096-248-6600 まで。 開催

オープン
キャンパス
9/27(土)
10/5(日)

送電線に防雀テープやビニール等が飛来し停電が発生します

- 風で飛ばないようにしっかりと固定してください
- 感電の危険性があります
- 電線に絡まった防雀テープやビニール等には近づかず九電ハイテックにご連絡ください



九州電力送配電
熊本支社



事故防止のお願い
(YouTube)

【連絡先】(株)九電ハイテック熊本支社送電グループ TEL 096-386-2259



防雀テープ



農事用ビニール

水稲
通信

水稲の収穫期が近づいています



菊池中央・営農課
坂本 仁

高温障害対策と斑点米カメムシの発生に注意しましょう

今年も全国各地で記録的な猛暑に見舞われ、管内でも梅雨明け（6月27日）以降、猛暑日が続いており、**稲の体力低下が懸念されますので適切な水管理（間断灌水）を行い、作物の活力維持に努めましょう。**

また、登熟初期（出穂日から20日間程度）の平均気温が26℃を超えると稲に高温障害（玄米が白くなる）が発生し品質が低下しますので、**適切な水管理（間断灌水）や通水が可能な圃場は「かけ流し」を実施するなど、高温障害対策に心がけ安心・安全なお米を届けましょう。**

「**病害虫の発生**」については、トビイロウンカの定着は確認されておりませんが、吸害にて米の品質を低下させる斑点米カメムシが多く発生しており、注意報（8月20日）も発令されましたので、適期防除に努めましょう。

「**いもち病**」については、少なめ（7月30日時点）ですが今後の天候と圃場の状態を観察し、発生が確認される場合は薬剤散布を行いましょう。

なお、臨機応変的な防除を行う際は、使用される農薬の残効期間に注意してください。ご不明な点がございましたら、資材店舗または普通作指導担当者におたずねください。

おいしいお米の4つのポイント

その1▶産米改善目標

玄米水分…**15%** 玄米水分 **15%**
 整粒歩合…**80%以上** 乾燥しすぎた玄米は食味が悪くなるので注意しましょう
 入れ目……一俵当たり**60kg**
 正味1kgプラス
 たんぱく質含量…**6.4%以下**

その3▶適期刈り取り

一穂の中で **青もみが 15%** 程度残っている時が **刈り取り適期**です。
 適期を過ぎると茶米・胴割れ米が増え、品質が低下します。



その2▶落水期の延長

落水は **収穫前 5～7 日** を目安とします。
 落水が早すぎると根の活力が落ち、収穫品質も低下します。

1週間以内に収穫！

その4▶乾燥調整

収穫した生もみは **2 時間以内に** 乾燥機に入れてください。
 急激な乾燥は品質及び食味が低下しますので、注意しましょう。

乾燥温度
静置式 35℃以下
循環式 40℃以下

台風時の水管理 次のことに気をつけましょう。

- ①事前対策として強風による水分ストレス等を避けるため、やや深めに湛水する。
 - ②事後対策として冠水した本田は極力排水に努め、水の入替えを行う。
 - ③強風後のイネは水分の吸収が盛んになるのでやや深水とし徐々に浅くし、回復を待つて通常の水管理にもどす。
- 〔注〕田んぼの見回りは、台風などで危険な状態が予想される場合は絶対に行わないでください。雨や風がおさまってから、十分に気を付けて行いましょう。

菊池地域営農組織連絡会 R7・7・31

新会長に江藤さん(大津)、副会長に栗原さん(七城)



役員紹介であいさつする江藤新会長(左)

令和7年度菊池地域営農組織連絡会がバシオンで開かれ、集落営農組織リーダーら33人が出席し、令和6年度活動報告、7年度活動計画などを確認しました。役員改選で、連絡会会長に江藤雄雄さん(地域営農法人会長)が就任。副会長に栗原康敏さん(集落営農組織会長)が再任しました。

※菊池地域管内の集落営農組織は42、地域営農法人は19。
〔令和7年度 重点項目〕

- ①営農組織の経営上の課題解決に向けた情報交換および調査・研究・研修
- ②営農組織の生産向上とコスト低減
- ③営農組織間の連携・再編
- ④農地の集積・担い手の育成
- ⑤営農組織の法人化

菊池管内地域営農法人 R7・7・31

「事業承継」をテーマに講演会

菊池管内地域営農法人経営向上研修会が大津町生涯学習センターで開かれ、「事業承継」をメインテーマに講演と事例発表があり、管内22の地域営農法人代表者ら約60人が参加しました。県北広域本部、行政、JA菊池の共同開催。

研修会では、JA本渡五和の営農経済部指導販売課営農指導員で営農経済渉外員の山下清弥さんが「天草地域における地域営農法人の後継者問題と対策」と題して講演。山下さんは天草地域の現状を伝え「地域を知り、皆の意見を出し合い10年後、20年後を見据えたプランを立てよう」と述べました。事例発表では(農)袈裟尾の上野洋一代表理事と奥田奨理事が「(農)袈裟尾の世代交代」と題して、40代の若手理事交代への流れや若手が農業を引き継ぐことと農業の未来について話しました。

県北広域本部から法人経営分析結果の報告や、組織間連携や労働力確保についての情報提供もありました。



講演



講演する
山下さん



事例発表



上野さん



奥田さん

ラジコン除草機実演会 R7・8・6

4社が6機種を実演

スマート農業機械・機器の普及拡大につなげようと、県北広域本部農林水産部農業普及・振興課が主催。菊池市旭志伊萩の圃場で行われました。急斜面（傾斜角40度以上）におけるラジコン式除草機の活用により、除草作業の安全確保と作業者の熱中症対策、負担軽減が期待されます。実演会では、その実用性と生産者への周知を目的に開かれました。地域営農法人他関係者50人が参加し検証を行いました。

参加者の声
 「実際に見てイメージしやすくなった」
 「このような機械があると安全で、省力化になる」
 ※リースもあり、補助事業も活用できるのでご活用ください。



メーカーによる実演

10月の運勢

①全体運 ②健康運 ③幸運を呼ぶ食べ物

●おひつじ座 3/21~4/19
①揺れる心境の中で考えることが多そう。その思案は無駄ではありませ
ん。下旬には良い答えを導けるはず。
冷静に ②油断大敵。弱い部分はしっ
かりケアすれば安泰です ③ギンナン

●おうし座 4/20~5/20
①気にし過ぎは禁物。マイペースで進
めれば安泰です。うまくいかないとき
は基本に戻り、手順を見直してみま
しょう ②慌ててけがなどしないよう
気を付けて。準備体操が◎ ③カブ

●ふたご座 5/21~6/21
①勢いがあり多少の無理なら通りま
す。時には強気で押してみると好結果
に。レジャー運が良いので出かけを
②消化のいいメニューで胃腸をいた
わって ③さんしょう

●かに座 6/22~7/22
①ドキリとすることがあるものの結果
としては良い方向に進みます。ピンチ
はチャンス! 問題解決に向けて前進
②体力や持久力アップのメニューで
体を整えましょう ③シメジ

●しし座 7/23~8/22
①コミュニケーション運が上昇。いろ
んな話が入ってきますが、玉石混交
なので価値あるものを見極めリス
ク管理を ②関節の痛みは甘く見ない
で。サポーター使用が◎ ③ジャガイモ

●おとめ座 8/23~9/22
①順調運。秋の味覚を楽しむなど生活
に彩りを添えて。レジャーもお薦め
です。交渉は相手の出方を待つのが吉
②話題のストレッチを試してみ。い
い刺激になります ③ニンジン

●てんびん座 9/23~10/23
①運勢はとてもバワフルで新しいこ
とにツキあり。やってみたかったこ
とに挑戦を。薦められたものを試すのも
吉 ②医食同源、バランスの取れた食
事で元氣アップ ③ルッコラ

●さそり座 10/24~11/22
①迷っていたことの答えが見つかりそ
う。大変でもやってみる価値がありま
す。相談するときは相手を選びましょ
う ②外出時は帽子を。リップクリーム
での保湿も吉 ③マッシュルーム

●いて座 11/23~12/21
①趣味が新たな交友につながります。
仕事の異業種交流も吉。広く浅く何
もやってみましょう。うわさは避けて
②足元の防寒対策を早めに準備。
爪のお手入れが◎ ③柿

●やぎ座 12/22~1/19
①目標達成に向けてもうひと頑張り
のとき。諦めずに続ければ成果が見え
てきます。手抜きは禁物。時には遠回
りも ②血液がドロドロにならないよ
う食習慣を見直しましょう ③カボス

●みずがめ座 1/20~2/18
①味方もたくさんいますが敵も多い
月。信頼できない人の話にうっかり乗
らないで。厳しい助言に耳を傾ければ
飛躍 ②カルシウムたっぷりの食事で
筋トレで骨を丈夫に ③イチジク

●うお座 2/19~3/20
①あなたの力になってくれる人が現
れます。感謝の気持ちを示して受け入
れて。良いつながりができていきます
②ダンスなどで楽しく体を動かしま
しょう ③リンゴ

みんなの

チャレンジ!! 頭の体操

出題●ニコリ 答えは26ページにあります

穴ぼこ 熟語パズル

解き方 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よう。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。

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?

サ □ ミ □ ク → □ □
ツ □ ミ □ ケ → □ □ □
マ □ ゴ □ ダ → □ □ □
イ □ ダ □ ジ → □ □ □
モ □ ゴ □ ロ → □ □

リスト

一月見札山子事酒心大物味脈迷

【例題】

タ □ ジ □ ウ → □ □
ト □ ヨ □ ツ → □ □ □
エ □ カ □ ワ → □ □ □

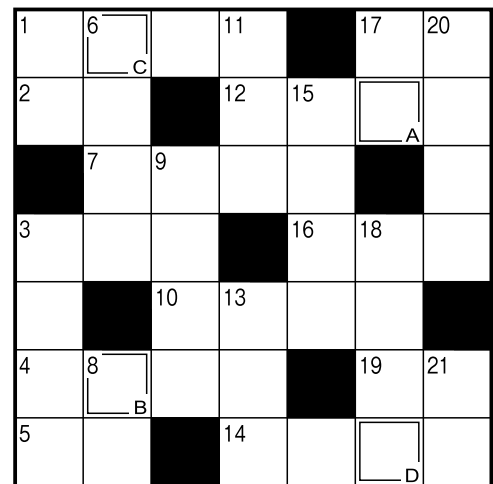
リスト

英会室書上図体卓話

答え 体

タクジョウ → 卓上
トシヨシツ → 図書室
エイカイワ → 英会話

クロスワードパズル



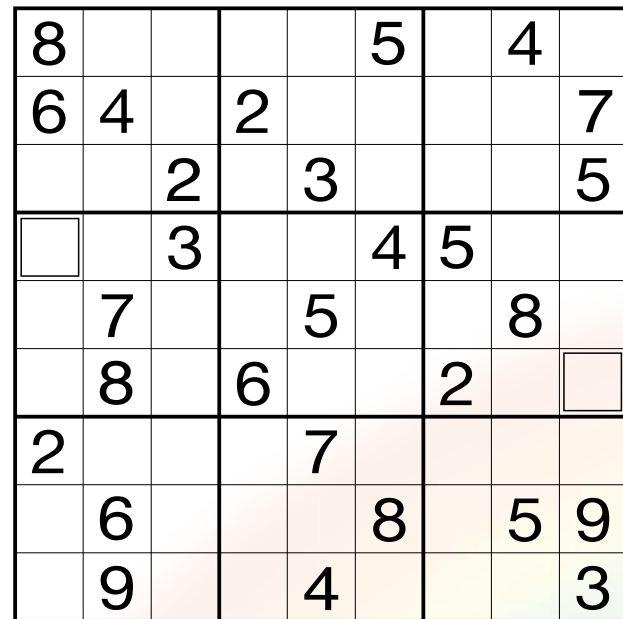
二重マスの文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 祭りのときに引く車
- 雨だよ、すぐに止むさ
- 塩分濃度は低め、麹の割合は高めな味噌
- ドンぐリがなる木的一种
- 彼女は免許——の腕前だ
- 悪臭を放つことで知られる動物
- 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 秋にもおいしい紫色の野菜
- 教育、勤労、納税は国民の三大——です

タテのカギ

- お代はいただきません
- 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 血を数えるときに使う言葉
- あえるとパスタが黒くなります
- 落ち葉をかき集める道具
- ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
- 役場で——証明を取ってきた
- 新割りに使う刃物
- 事件はあつけない——を迎えた
- 写生をこころもいいます
- 動物や鳥などの集団



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。

ペー ジ

お便り

- 野菜って捨てる場所はないように思えますが、皆さんはどのようにしているか知りたいです。私は、ブロッコリーは穂の部分の切った残りの茎の部分は縦に4等分にして、1cm角くらいに切ってレンチンしてサラダのトッピングにして食べています。(トモジ)
- 熱中症対策に日傘と接触冷感の服を買いました。食べ物では、スイカとキュウリを食べて対策しています。いろいろな産地のスイカの食べ比べも楽しいです。(ヒロサト)
- お茶が大好きで急須でいれて飲んでいました。以前住んでいた所が、お茶所静岡県だったこともあり、お茶が身近なものになりました。7月末に熊本に帰省をしている時にこの雑誌を拝見しました。出身高校が菊池高校だったこともあり、帰省しているあいだに「きくちのまんま」「物産館」などに買い物に行くのを毎回楽しみにしています。(フミコ)
- 「食育活動」に興味を持ちました。子どものころから農業に興味を持つと言うのはとても素晴らしいことだと思います。お米を作れるというのはとても良い経験になると思います。これをきっかけに農家さんが増えると良いと思います。(ホウ)
- 今年は昨年と違い梅がたくさん出来ました。職場の梅漬け師匠から教わってJAの五倍酢と氷砂糖で簡単な梅干しの作り方を習いました。梅酢たっぷりカビもできず鮮やかな梅干しが出来ました。(いつもは梅酢を買い足していました) 酸っぱすぎず美味しく出来ました。流石五倍酢!! (ユミコ)

まんまGO



夏休みの学童クラブから声が掛り行ってきました。子どもたちも喜んでくれました。(Aコープ旭志)

JA菊池ふれあいの旅

青森・秋田の伝統と自然に触れる

旅行出発日 令和7年 10月26日(日) 合志中央支所発着
11月19日(水) 七城中央支所発着
11月26日(水) 菊池中央支所発着

旅行代金 大人お一人様 **156,000円**

お問い合わせはJA菊池旅行センター TEL:0968-23-3513

予告

東北 3日間

85

8691205

JA菊池「いぶき」10月号アンケート係

菊池市旭志川辺1875

(表)

氏名

住所

TEL

Q1

Q2

Q3

Q4

今月号で興味を持った記事

誌面で改善してほしいところ

今後とりあげてほしい内容

楽しかったこと、嬉しかったことお伝えしたいことなど

(裏)



園芸部会女性役員

野菜園芸部会女性役員交流会で、阿蘇・久住方面へ。品目の枠を越えて交流できる取り組みとして、年1回行っています。今年で11回目となりました。(園芸部会)

Aコープ旭志



旭志小学校3年生が社会科の「店で働く人の仕事」の勉強で、Aコープ旭志店を見学に行っていました。子どもたちは店長やまんまGOスタッフの話を熱心に聞いていました。(Aコープ旭志店)

ふれあいの旅 7月「出雲大社と足立美術館巡り」へ



(大津中央支所)

旅のことなら旅行センターへ

他社商品(JTB・阪急公社・タビックス等)の申し込みもお受けしています

プレゼント応募

きくちのまんま菊池店のお楽しみBOX 3名様

応募締切: 令和7年10月10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▶



農機センター(旭志)



旭志中央支所となります

カークリニック(泗水)



この看板が目印です

農業機械の修理・点検は 農機センター(旭志)へ



菊池市旭志小原251
TEL.0968-37-2208
FAX.0968-37-3173



▲所在地は
こちらから

自動車の修理・点検は カークリニック(泗水)へ



菊池市泗水町永3670-1
TEL.0968-38-6333
FAX.0968-38-6321



▲所在地は
こちらから

地区担当を設置して、巡回等により出向く体制を強化しています。
農業機械、自動車のお困りごとは農機センターまたはカークリニックへ
お電話ください。

農機車両部

まんまキッチン
焼肉レストラン
アグリショップ
096-273-8200

農産物市場 きくちのまんま
きくちのまんま菊池店 0968-26-5877
きくちのまんま合志店 096-348-6556
きくちのまんま菊陽店 096-213-5088

〔畜産〕診療係休診日対応
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(日曜・祭日)と午後休は電話対応いたします。
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。

農機車両部・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**

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
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 とよみす TEL 0968-38-1059 FAX 0968-38-1079	虹のホール わいふ TEL 0968-23-1059 FAX 0968-26-1079
とよみす法事会館 TEL:0968-23-8100 FAX:0968-23-8080		