

とれたて情報ハートのかけはし

いぶき

2026
vol.440

2

同じようでも少し温かいね
JA菊池



貯蔵でより甘味を増して
ますますおいしくなっています

甘藷部会長 太田黒裕樹

ホクホクの「ほりだし君」
しっとりの「べにはるか」



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

耕そう、大地と
地域のみらい。





貯蔵していた芋を洗い、乾かして形・大きさなどを選別します

箱詰め

選別



高品質なカンショの生産に部会員「丸」がなつて取り組んでいます

部長 大田黒裕樹

甘藷部会

県内最大のカンショ産地



カンショ担当 西指導員(右)

【販売面】紅はるかなどの高糖度系品種の普及や、南九州で猛威を振るったサツマイモ基腐病被害の影響などもあり、以前にも増したカンショの引き合いは強く高単価を維持しています。令和6年産では部会員1戸当たりの平均販売高が1,400万円を超え、部会目標である年間販売高4億円を突破しました。引き続き高品質なカンショの生産と有利販売に努めていきます。

【生産面】カンショは比較的高温干ばつ、台風などの自然災害に強い作物として知られています。しかし、近年は環境の変化により今まで出ていなかった病害虫の被害が確認され、労力や経費負担が増加傾向にあります。これらに対応するため、部会では新たな栽培管理体制の確立を目指し、品種・肥料・農薬・マルチ等の試験栽培に取り組んでいます。

■熊本県はカンショの生産量が全国第6位で、中でも菊池地域は県内最大の産地です。はるか昔に起こった阿蘇山噴火によって堆積された火山灰を多く含んだ土壌が、適度な通気性・排水性・保水性を有し栽培に適しています。

■甘藷部会では、昔ながらのホクホクした食感の「高系14号」と、貯蔵することでしっとり甘くなる「紅はるか」の2品種を栽培しています。「ほりだし君」はいつも天やいきなり団子などに、「べにはるか」は甘みが強いので焼き芋に適しています。

ホクホク「ほりだし君」しっとり「紅はるか」

令和7年産…部会員29戸
栽培面積…61.5ha
出荷予定数量…1,476トン
出荷期間…8月～翌年6月

子どもに人気のきんとんを果物でアレンジ

リンゴきんとん



材料(4～6人分)
サツマイモ 100g
砂糖
サツマイモ用60g※
リンゴ用52g
水 100ml※
リンゴ 150g
みりん 10g
塩 適宜

【作り方】
①サツマイモは皮をむき、7、8mmの輪切りにして水(分量外)にさらす。水は2、3回取り替える。
②①を軟らかくなるまでゆでて水を切り、砂糖(60g※)のうち少量(10g)を混ぜて裏ごし器やザルなどで裏ごしする。
③リンゴは皮をむいて1cm角のさいの目に切り、水大さじ1(分量外)と砂糖(52g)を入れて鍋で透明になるまで煮る。
④鍋に②を入れ、水(100ml※)と砂糖(②の残り)を加えて強火でよく練ってつやを出す。仕上げにみりんと塩、③を汁ごと加えて混ぜ、パットに広げて冷ます。
※目安量 砂糖は裏ごししたサツマイモの60%、水は裏ごししたサツマイモと同量

食卓を彩るっておきレシピより

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

もくじ

甘藷部会／こんにちはは東です	3
未来に向けた変化成長	4
宮農組織研修会・新規就農者研修生募集	7
トルコギキョウ冬コボウ他	7
エコープ旭志店40周年祭・ワークショップ	8
みそ作り工程	9
青壮年部(大津支部)／菊農通信	10
女性部(泗水支部・支部活動)	11
くらしのヒント…冬の健康づくり…他	12
養生園から／漢方話④	13
めくみの里だより	14
米の価値は需要と供給のバランス	15
茶部会青年部お茶講座	16
金融部から	17
女性部活動番外編	18
生産資材課からのおすすめ	19
麦作通信／資材係からお知らせ通信	20
みんなのページ／クイズ	21
管内の出来事	22
理事会報告／相談会日程	23
	24
	25
	26
	27

こんにちは
東です -26-



子どもたちに夢を与えたい

冬の農産物出荷が旬を迎えています。寒い中、農作業されている組合員のみなさま、ごちそう身体にお気をつけてお過ごしください。

12月3日、サッカーロアッソ熊本の大西遼太郎選手(写真右)とバーンズアントン選手(写真左)がリーグ戦を18位で終えたことを報告に来られました。

本年度は悔しい結果となりましたが、チームのみなさんの活躍をねぎらつて、菊陽町産の「ソジン」を使用したジュース「つまcarrot(キャロット)」を贈りました。

昨年もスタジアムで応援しましたが、選手の頑張る姿に感動し、胸が熱くなりました。来シーズンも活躍する姿を楽しみにしたいと思っています。

JA菊池は、スポンサーとしてロアッソ熊本を応援しています。食農教育プロジェクトとして取り組んでいる「まんまキッズスクール」では、ロアッソ熊本によるサッカー教室を取り入れています。これからも「食を支える、農を通して、次世代を担う子どもたちの健康的な心身の成長に貢献し夢を与え、地域貢献の取組みを進めていきたい」と思っています。

JA菊池代表理事組合長 東哲哉

令和8年度 新規就農者育成事業研修生募集!!

JA菊池では、新たに農業を始めたい方を対象に、就農に必要な農業の知識や技術等を身につけるための研修を行っています。管内での就農を志す令和8年度研修生を募集中です。

令和8年度研修生募集期間
令和8年1月6日(火)～2月13日(金)

【募集対象者】

新規参入者、他産業からのUターン就農希望者等であって、次の要件のすべてを満たす者とする。

- ① 研修開始日における満年齢が18歳以上65歳以下であること。
- ② 研修終了後、菊池地域管内において新たに農業に就き、経営開始を目指す者。
- ③ 就農希望地の市町に住民登録をしていること、または研修開始後、速やかに住民登録できること。

【研修科目】

園芸:イチゴ、アスパラガス、小玉スイカ、カスミソウ

(研修内容:地元農家での栽培技術等)

畜産:酪農、肉用牛(繁殖)、肉用牛(肥育)

(研修内容:地元農家及びJA菊池キャトルブリーディングステーションでの飼養技術等)

【募集人員】

園芸、畜産 各3名程度

※詳しい募集内容・申込書はJA菊池ホームページをご覧ください。

※お申込みは2月13日(金)までです。お早めにご相談ください。

◆お問合せ先

営農部営農企画課 担当:高木、渡邊 TEL:0968-23-3205

畜産部畜産企画課 担当:藤井、城野 TEL:0968-23-3210



◀詳しい募集内容・申込書はこちらから

学びたい気持ちを応援!

アスパラガス農家 木下 彰さんから
専門学校生が「新規就農」を学ぶ

専門学校の生徒さんより「管内出身で、祖父母が農家なので農業に興味を持ち『菊池管内の新規就農』を卒業研修テーマに決め、新規就農者の方のお話を聞きたい」との相談がありました。

営農部園芸課・営農企画課が対応し、就農5年目のアスパラガス生産者 木下 彰さんをご紹介しました。場所をパシオンに設定し11月26日、熊本市立総合ビジネス専門学校キャリア創造科2年生の東さんがJA菊池を来訪。木下さんに「就農のきっかけや現在の経営内容」などを聞き取りされました。県北広域本部から管内の新規就農者の傾向、作物や課題、JAとしての支援内容などもお話ししました。東さんは「農家さんの実体験を聞くことができてよかったです。更に農業について深く学びたい」と喜んでいました。



木下さんから就農時のエピソードなどを聞く東さん



木下さん

東さん

菊池地域営農組織連絡会 研修会

営農部営農企画課

集落営農組織研修会(R7・12・2)

持続的な経営に向けて 地域にあった体制づくりを

管内に42ある集落営農組織の代表者、行政、JA担当者44人が参加。「集落営農の機能と役割」と題して県北広域本部の木下直美主幹より講話があり、地域農業の在り方を確認しました。また、熊本県農林水産部生産経営局農業技術課農業革新支援センター主幹の柴山豊氏が「集落営農の課題と解決策を考える」と題して講演。集落営農の背景・問題、目的・目標を示し、事例を交えながら「今後に向けての手段の一つとして法人化などの対応策を考えよう」と述べました。



栗原副会長あいさつ



講演する柴山氏



地域営農法人研修会(R7・12・11)

法人経営は人材育成が大切 計画・目標をしっかりと

地域営農法人の経営者、行政、JA担当者40人が参加。くまもと社会保険労務士事務所・社会保険労務士の西原哲朗氏が「適切な労務管理による人材の定着と育成」と題して講演。労働法の基本や労働基準法のポイント、労働保険と社会保険の違いや、人材の定着と育成などについて説明し、「法人を経営していくには人材育成が大切であり、雇用者に対する適切な賃金と評価は必須である。労働基準法などの法改正は常に確認し、従業員満足・会社満足・法人に携わる方が満足できるような計画や目標をしっかりとをもってほしい」と力強く語りました。JAは融資資金の案内を、県北広域本部からはラジコン除草機の紹介や求人ツールの紹介、法人の連携・合併に向けた取り組みに対する事業の紹介などの情報を提供しました。



江藤会長あいさつ



講演する西原氏



※菊池地域は地域営農法人の設立数が県内トップです。

研修会は、法人の経営・運営における課題解決と発展を目的に毎年開いています。

※菊池地域営農組織連絡会:会長 江藤梅雄、副会長 栗原康敏

地域の
農地を
守ろう!



©よい食P

「菊池トルコ」ベースアップでブランド確立を!!

出荷査定会(北営農センター R7.11.28)

「菊池トルコ」のベースアップに向け、出荷規格の大幅な変更と現地検討会の強化を決めました。トルコギキョウの品種は多種多様で栽培管理、出荷調整作業に手間がかかります。生産者の負担軽減と品質向上、レベルアップに向け、市場担当者との協議を重ね、今シーズン出荷規格を変更しました。トルコギキョウの本山達也専門委員長は「部会員の意識統一で花もちが良く、ボリュームのある菊池トルコブランドを確立したい」と願いを込めました。現在の出荷品種は約150種類。生産者20人が6月まで出荷します。気候変動により、栽培管理も難しくなっています。生産者の手間を少なくし、品質向上を目指し、現地検討会や全体研修を増やして、品質の良いトルコギキョウを届けます。(担当:富田)

現地検討会(生産者の圃場巡回 R7.12.3)

こまめな芽整理を行い、品質向上を図るため、定期的な現地検討会を行います。



品種検討会(パシオン R7.12.10)

収穫、調整、選別、仕立ての4項目に細かなチェックポイントを定め、地域性や季節感、消費者ニーズに合った色や形に近づけようとして品種検討を重ねています。



集荷されたトルコギキョウを見ながら出荷規格を確認



生産者圃場で生育状況を確認



種苗メーカーより細かな品種の特徴などを聞きました

・ 販売会 ・

11/22 福岡三越のライオン広場で、熊本県産フェア「いい夫婦の日マルシェ」を行いました。



ミニブーケを販売
花卉部会女性部役員の赤星淳子さん、岩下絹代さんが
菊池の花をアピールしました

・ カスミソウ現地検討会 ・

10/1 生産者のハウスで現地検討会を行い、カスミソウの生育状況や管理状況を確認し、意見交換を行いました。



出荷規格の確認で部会員の意識統一 信頼される産地へ

スナップエンドウ(目ならし会、栽培講習会、現地検討会 R7.11.7)

出荷は11月5日から始まり、徐々に出荷量を増やし、5月中旬まで続き、熊本、名古屋方面に出荷します。秀品率がよく、甘味がありおいしいと市場でも好評です。早田雅信部会長は「早めの防除対策を万全にして出荷量を伸ばしていきたい」と意気込んでいます。部会員戸数16戸、栽培面積124a。10a当り2.5トン取りを目標に、管理作業、収穫作業に力を入れます。温度、水分管理の徹底で3~4月の出荷最盛期に備えます。(担当:橋口)



出荷規格を確認

現地検討会

冬ゴボウ(目ならし会 R7.12.1)

出荷は12月1日から始まり、3月中旬まで関東、中京、関西、九州一円に届けます。冬ゴボウ出荷者は72戸で、栽培面積は86ha。上野洋一部会長は「生育は順調で品質良好。収量も期待できそう。部会員一丸となって収穫・出荷に頑張りたい」と力が入ります。「菊池水田ごぼう」は冬ゴボウ・春ゴボウ共に大変人気で、市場からの引き合いも増えています。生産者と市場をつないで情報を共有し、多くの人に手に取ってもらえるよう努力していきます。(担当:石原)



市場情勢を聞く部会員

市場取引会議



ゴボウ部会役員

カンショ(目ならし会 R7.12.4)

11月に収穫作業が終わり、選別の徹底と計画的な出荷で総出荷量は1500tを見込んでいます。1~2月の最盛期には日量約10tを出荷予定。中国・近畿地方、福岡、県内へ来年度6月まで出荷します。市場販売だけでなく、輸出や直売所での販売も行います。部会員は29戸で、栽培面積は62ha。大田黒裕樹部会長は「品質良好で、収量もある。貯蔵したイモは、より甘味が増して美味しくなる。しっかりいいものを出していきたい」と力を込めます。消費地での評判も良く、市場からの要望も多くなっています。情報交換を密にしながら高品質な部会カンショを売り込んでいきます。(担当:西)



規格を確認



白ネギ(目ならし会 R7.12.5)

11月下旬から出荷が始まり、1~2月に出荷最盛期を迎えます。品質良好で、甘みがあり、やわらかい白ネギに仕上がっています。ネギステーキ、ねぎま、鍋の具材などいろいろな料理にお試しください。また、風邪予防、冷え対策、生活習慣病予防にもおすすめです。目ならし会では、4月から新規就農を目指す若者の見学もありました。(担当:吉良)



目ならし会

みそづくり盛んに! ワイワイ楽しいみそづくり

(女性部旭志支部)

気候が冷え始めた10月から3月の間に、年間50回以上、随時行っています。支部活動の「みそづくり」は、40年以上前から始まり、自分たち好みの味を自家用としてつくり続けています。大変好評で、みそづくりが目的で若い人の女性部加入が増えています。興味がある方は旭志中央支所生活課におたずねください☆



蒸した麦をほぐし、熱を冷まします



麹菌に最適な温度(人肌くらい)まで冷まし、菌を混ぜます



旭志中央支所農産物加工センターで1回につき約80kgのみそを仕込んでいます。

3日間かけて仕込みます

1日目

- 1 麦を洗って1時間水に浸す
- 2 ザルにあげて1時間水をきる
- 3 蒸し器で40分蒸す

麦みそづくり♪

- 4 麦を人肌程度になるまで冷ます

蒸してすぐは熱いよ

- 5 麹菌を入れ混ぜ合わせる

麹菌が活動しやすい温度で混ぜるよ♪

2日目

- 6 発酵機に入れて38℃前後で温度が保てるよう調整

麹菌に最適な温度調整が重要です!!

- 7 午前午後1回ずつかき混ぜる
- 8 大豆を洗い水に浸しておく

温度が均等になるように

約3ヵ月後

完成

3ヶ月ほど冷暗所で発酵をさせる。お好みで発酵期間は延ばします。完成後は冷凍庫で保存するといつでも食べられますよ〜♪

〈参考〉

- ・麹づくり適温 30〜40℃
- ・味噌仕込み適温 25〜30℃

3日目

- 9 圧力なべで大豆を20分ほど煮る
- 10 5分ほど蒸らし水で冷ます
- 11 大豆をつぶしてミンチ状にする

地域の方々に愛され おかげさまでAコープ旭志店40周年 日頃の感謝を込めて大創業祭を開きました

Aコープ旭志店で11月27・28日の2日間、「40周年大創業祭」を開きました。2日間で1000人以上が来場し賑わいました。

Aコープ旭志店は1985年に開店。当時、身近にスーパーがなく、不便を感じている女性部からの強い希望や地元の農畜産物を地域住民に届けたい想いから建設しました。国産や地元産を中心とした生鮮野菜や精肉を販売提供し続けており、一日に平均240人が来店しています。今後も皆様に愛される「Aコープ旭志店」を目指してまいります♪



200食以上準備しました



前日に豚汁具材の仕込み

JA女性部旭志支部のてづくり豚汁が28日に無料で配布されました♪



抽選くじもあり賑わいました♪



野菜や肉、調味料などご奉仕品が2日間たくさん並びました!

身近なみそを手作りして楽しむ みそづくりワークショップ

菊陽町のJA直営焼き肉レストラン「まんまキッチン」で11月29日、「みそづくり」ワークショップを開き、地域住民の親子ら14人が参加しました。ワークショップを通してJAを身近に感じてもらうことで、JAへの理解促進と利用拡大を図ろうと開催。今年度から開催し、2回目の活動です。(1回目は7月にオニヤンマのお守りを作成しました)



みそづくり指導者
生活部生活企画課
佐藤係長

みそづくりでは麦麴をほぐし、煮た大豆をつぶし、塩、大豆の煮汁を混ぜ込む作業を行いました。参加者からは「身近にあるみそがどのように作られているのか知りたくて参加しました。発酵した麦麴を触り、麴の香りや人肌に温かくなることを体感でき、貴重な体験ができました」「作ったらすぐ食べられると思っていましたが、発酵させる時間が3ヶ月ほど必要なのを知りました。完成まで家で育てて春頃に食べるのが楽しみです」など笑顔の声があふれていました。このような取り組みを継続し、JAは農業者以外の方も利用できることを知ってもらい、地域住民にとって拠り所となるJAを目指していきたいと思ひます。



コネコネ



参加者は未経験者が半数で意欲的に質問されていました



麴をほぐしバラバラに



親子で参加

食育活動

園児と一緒にもちつき



旭志支部

12/12

北合志保育園でもちつきを行いました。きねを使って一人ひとり体験し、楽しみました。ついた餅はみんなで丸めました。



菊陽支部

12/9

町立保育所なかよし園でもちつき体験をしました。園児らは蒸したもち米の試食や鏡餅の由来など、日本の伝統文化も学びました。ついた餅は鏡餅にして園に飾られました。

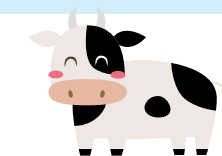


大津支部長

おたぐろ まさと
大田黒 雅斗

プロフィール

- 就農年数 10年目
- 生産品目 酪農：搾乳牛70頭、イタリアン約7ha
- 父 秀雄さん、母 美奈子さんと家族経営



盟友同士の交流をもっと深めたい



経営について しっかり勉強したい

大津の支部長を務めております。盟友の皆さまには色々な活動にご協力いただきありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。

私は実家の酪農を継ぐつもりで高校卒業後、県立農業大学で2年間学びました。その後農し、やがて10年が経ちます。もと家との農作業の手伝いはやっており、生き物も好きです。農業経営は大変ですが、父と母と緒に楽しく頑張っています。酪農は、常に乳牛の健康管理に気を付けているといけません。特に気を付けていることは、夏場の暑熱対策です。猛暑によって乳牛にストレスがかかる、搾乳量が減ってしまう。牛舎に熱がこもらないよう、屋根の上から散水するなど対策を徹底しています。飼料代が上がっており、経営を大きく左右する要因となっています。機械や設備も年々上がっており、収益を上げなければ更新もできません。乳量上げるという大きな目標のために、暑熱対策だけでなく、さまざまなアプローチで経営の安定化につながるよう努力し、経営

菊農通信

菊池農業高校生の今 菊農フェスタ・収穫感謝祭特集

11月14日～16日の日程で、収穫感謝祭、菊農フェスタを開催しました。

1日目・収穫感謝祭 各学科の専門的学習の充実を図ることを目的に実施しました。また、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共に会食しました。

2日目・ステージ発表 有志のステージ、1年生音楽専攻によるギターアンサンブルコンサート、育友会によるスコープ三味線などが行われました。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。制作した3年生に話を聞くと「長い時間をかけて自分で作った作品を披露することが出来て本当にうれしいです。とてもいい思い出になりました」と笑顔で話してくれました。見ているお客様も感動していました。

3日目・農場開放祭 各学科の生産品販売や体験の他にも、食ハザードも行いました。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。多くのお客様にご来校いただきました。ありがとうございました。



菊農のフレッシュ農産物、美味しい加工品はいかがですか？

【定期販売会】毎週金曜 午前9時半～
【常時販売】平日の午前9時～午後4時

詳細、販売場所については学校にお問い合わせください。
TEL 0968(38)2621



参加しやすい 青壮年部活動を

私は就農して2～3年後に青壮年部に入りました。当時、事務

趣味はゴルフで、車やバイクも好きです。熱帯魚や観葉植物を育てるのにもハマっています。興味があれば色々なことをやってみたい性格です。スポーツは、小学校から高校まで卓球をやっていました。



局の桐原職員に声をかけてもらったことが入部のきっかけです。青壮年部は私にとって、定期的に集まり、コミュニケーションを取れる大切な場所です。大津支部は雰囲気もよく、何でも話し合える仲です。お互いの経営の話をし、悩みを相談し合っています。支部活動として、町内の幼稚園や保育園で、サツマイモ畑のマルチ張りや肥料散布、芋掘りを行っています。子どもたちと交流すると元気をもらえますし、参加している盟友はやりがいを感じられます。今後はもっと活動の幅を増やし、盟友同士の交流をもっと深めていければと思っています。盟友の数は年々減少していますが、若い人が気軽に参加したくなるような活動を皆さんと一緒に考えていきたいです。ぜひご意見などお聞かせください。



事務局 桐原職員



『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で。
助けあい♡ 学びあい♡ 育てあい♡

J A 全国女性組織協議会3カ年計画スローガン



秋の感謝祭での回収の様子

廃食用油回収リサイクルプロジェクト

このプロジェクトはJA熊本県女性組織協議会と、JAグループ熊本が令和7年8月に開始した取り組みで、県域に活動が広がっています。

地域に根ざした活動として展開しようと、JA菊池女性部でも役員と生活指導員が中心となり取り組みを始めています。JA店舗などでお伝えし、地域住民の方々にも呼びかけ、昨年11月15日、16日の秋の感謝祭会場で回収しました。使用済の食用油容器やペットボトルなどの密閉容器に入れて持ち込まれ、2日間で約30ℓが集まりました。今後もイベントなどで回収を継続し、地域エネルギーとして還元していきたいと思います。※「廃食用油回収リサイクルプロジェクト」は、家庭から出される廃食用油をバイオディーゼル燃料(BDF)として再生利用します。



女性部長 堤 幸子

活動を通じて地域住民の皆さまとの交流も深め、JAを身近に感じてもらえたらと思います。“次世代の明るい未来”のために、持続可能な環境にやさしい地域づくりにつなげられるよう皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

女性部は夏の学習会やウォーキング大会などのイベントを企画。食・農・健康の大切さを共有し、参加者同士の絆を深めています。菊池、七城、旭志、泗水、合志、西合志、大津、菊陽の8支部で活動を展開。高齢者への手作り弁当の配布や地元の保育園、小学校にも積極的に出向き食農教育を実践し、より良い地域社会づくりを進めています。これからも「みそづくり」など、地域住民向けの活動にも力を入れ、女性部活動の輪を広げたいと考えています。

助け合いの会活動

七城 会員が協力して育てたサツマイモを毎年「めくみの里」へ届けています。令和7年は、会員の提案により12月4日、花苗の植え付け活動をしました。パンジーを施設前の花壇やプランターに植えました。
※助け合いの会は、中央支所ごとにミニデイや訪問などの活動をしています。JA熊本厚生連による健康講演会などの全体学習会も行っています。



心を込めて植えました



七城中央支所助け合いの会メンバーです

花を見て、利用者の方の心が和みますように…

まんまに
きてはいよ〜

農産物市場出荷協議会

予告 まんま菊池店「家の光」登場!

学校給食への食材提供の取り組みが「家の光」4月号に掲載予定です。生産者インタビューや学校給食のようすの取材がありました。(R7.12.10)

直売所情報ははこちらから

【誕生祭:菊池店6月・菊陽店9月・合志店11月】



学校給食のようすを撮影



キャベツ畑を取材

多くの方が参加できる 活動をしたい

本年度より泗水支部長を務めております。皆さんが楽しく活動できるように頑張りますのでどうぞよろしく願います。趣味はスポーツで、体を動かすことが好きです。中学時代はバレー、高校時代は柔道、大学時代はサッカーをしていました。観戦することも大好きで、高校野球は甲子園に観に行ったこともあります。また、大好きなよしもと新喜劇を観ることも、私の元気の源になっていて、10回以上観に行っています。私は泗水町出身で、20年以上

エコープマーク商品を
長年愛用

前に結婚を機に女性部に加入しました。加入して、同じ業種ではない方とも知り合うことができて本当によかったです。活動するにあたり、義父がいつも快く送り出してくれ、家族にも感謝しています。また、安全・安心なエコープマーク商品を知ることでもできました。その中で私が長年愛用しているのが「白だし」です。私の料理で特に子どもたちにも好評なのが「のつぺ汁」で、これにも白だしを使っています。だし巻き卵や和え物にも使っていますよ。さつと使えて味が決まるので、オススメです。商品の情報は、買うも買わないもまず知ってみることが大事だと思います。



泗水中央支所
出口生活指導員

みやがみ ゆみ
泗水支部長 宮上 由美

プロフィール

2025年に女性部泗水支部長に就任。
夫・徹也さんと酪農を経営。



コキアで
ほうきづくり



「フルーツシロップ」でかき氷をいただきました♡



供花ジェル
アレンジ

うので、少しでも興味を持っていたらいいなと思います。
色々な活動を模索したい
泗水支部は、月1クラブという名前とその名の通り、月に1回集まって活動をしています。企画や準備など、生活指導員に頑張ってもらっています。特に料理やお花の教室が人気です。コキアでほうきづくりや、お正月の料理教室も実施しています。夏はかき氷フルーツシロップを作り、カフェスタイルで楽しみました。メロン、ブ

最近イチオシなのが、菊池農業高校農業科SDGsプロジェクトの生徒が考案した「竹チップ使用段ボールコンポスト」です。試作からコンポスト使用試験にも関わらせていただき、10月から商品化されています。生ごみなどを入れ、3か月後に堆肥化したものを菜園に入れたり作物の生育もいいます。女性部泗水支部も窓口になって生徒さんたちを応援しています。購入されたい方はお気軽におたずねください。

活動はお昼が中心なので、農業でお忙しい方や、子育て世代のお勤めの方にとってはなかなか参加できにくいかもしれません。できるだけ多くの人に参加してほしいのですが、年齢層も幅広いので、今後色々な活動の形を模索していかなければならないと考えています。ぜひ皆さんのご提案やご意見などお聞かせください。

イチオシの「竹チップコンポスト」



家族で楽しむおいしい一皿

ハクサイの季節がやって来た! 鍋で栄養を逃さずいただきます

レシピ提供●
料理研究家 和田麻紀子

とろとろハクサイと
肉のうま味が食欲そそる

ペンロー

(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)

【作り方】

- ①干しいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- ②土鍋に①と干しいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- ③別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいがちですが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。



材料(4人分)

ハクサイ…1/2玉
豚ばら薄切り肉…300g
鶏もも肉…1枚
春雨…50g
干しいたけ…25g
ごま油…大さじ2
塩…大さじ1

アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊に

ヒン

しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士●吉田 理江



お正月のごちそうを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないのでしょうか。

つい食べ過ぎてしまったときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえって体重が戻らなくなります。大切なのは、しっかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するために、お薦めの栄養素を三つご紹介します。

■食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与え、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った

炊き込み玄米ご飯などで取り入れてみましょう。

■タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝を高めます。筋肉量を維持すると消費カロリーが増え、太りにくい体になるため毎食意識して取りましょう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりおわん1杯分を目安にすると良いでしょう。

■ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため、不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましょう。豚肉とキノコ、野菜を一緒に炒めると食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付け、無理なく健康的に体を整えていきましょう。

なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト●井出 留美

「ベジブロス」と残り野菜のカレーで食品ロス削減

1月22日は「カレーの日」です。1982年1月22日、学校給食創立35周年を記念し、全国の小中学校の児童およそ800万人にカレーライスの給食が提供されたそうです。

私は毎週末、カレーを作っています。市販のカレーは使わず、20種類のスパイスを混ぜたカレー粉を使います。そして、水ではなく「ベジブロス」を使って作ります。

ベジブロスとは野菜だしのこと。タマネギの皮やエダマメのさやなど、調理の過程で出る不要な部分を密閉用袋に集め、冷蔵保存しておきます。深鍋に移し、1Lの水を入れ、30分程度煮出すと出来上がりです。週に1度ベジブロスを作り、搾りかすは家庭用生ごみ処理機で乾かした後、コンポストに入れていきます。

最近読んだ医学系の論文によれば、カレー粉の主成分ターメリック(ウコン)に含まれるクルクミンという物質は、認知症予防に役立つ説があるそうです。アルツハイマー病の発症メカニズムはいまだ解明されていませんが、アミロイドベータやタウというタンパク質が脳内に異常蓄積することで発



症すると考えられています。クルクミンは、このアミロイドベータの蓄積を抑制するとされています。カレーはいろんな作り方を試しています。最近はカレーで有名な新宿中村屋のチキンカレーのレシピを参考にしています。中村屋のチキンカレーは、インド独立運動に関わったラシュビハリ・ボース氏の秘伝のレシピを受け継いだもので、本場のインド式カレーだそうです。1927年からメニューに登場しており長い歴史があります(『カレーの神髄』河出書房新社)。登場当初は新宿の名物だったそうです。

元のレシピにある野菜はタマネギとジャガイモですが、ナスやパプリカなどを合わせてもいいでしょう。中村屋のレシピではニンジンのすりおろしを入れていますが、冷蔵庫に少しだけ残ってしまった野菜などを使うと、さらに食品ロス削減につながりますね。

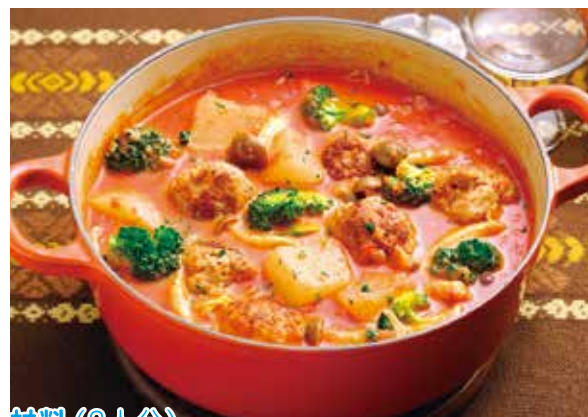
牛乳をもっと食卓にのこすミルクレシピ

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

トマトの酸味をミルクでマイルドに 焼き鶏だんごのトマト鍋

【作り方】

- ①鶏だんごを作る。鶏ひき肉に塩、黒こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。牛乳でふやかしたパン粉、タマネギを加えてさらによく混ぜ、ひと口大に丸める。
- ②ダイコンは皮をむき、ひと口大に切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分間加熱する。
- ③鍋にオリーブ油を入れて中火にかけ、①を焼く。全体に焼き色が付いたらニンニク、タマネギを加えて炒め、白ワインを振り、沸騰させる。
- ④③にトマトの水煮、②、Aを加えてふたをし、時々混ぜながら中火で6分間煮る。
- ⑤④に牛乳、小房に分けたシメジとブロッコリー、塩を加え、煮立ったら弱火にして5分間煮る。塩・こしょうで味を調えお好みでバジルを振る。



材料(2人分)

鶏だんご
鶏ひき肉…200g
タマネギ(みじん切り)…1/4個
塩…小さじ1/3
黒こしょう(粗びき)…少々
パン粉…大さじ4
牛乳…大さじ3
ダイコン…1/3本
ニンニク(みじん切り)…1片分
タマネギ(くし形切り)…1/2個
白ワイン…大さじ2
オリーブ油…大さじ1

トマトの水煮(カットタイプ) …1缶
A 水…150ml
コンソメ(顆粒・かりゅう) …大さじ1
牛乳…360ml
シメジ…1パック
ブロッコリー…1/2個
塩…小さじ1/3
塩・こしょう…適宜
バジル(粉末)…適宜



デイサービス1日のスケジュール

デイサービスセンター ゆるっと編
※ゆるっとは、菊池市にお住まいで、要介護認定が要介護1～要介護5の認定を受けられた方を対象としています。

自宅にお迎え

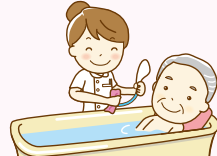
9:15 健康チェック(検温・血圧・酸素飽和濃度測定)

お茶タイム

9:30 ラジオ体操 みんなで一緒に体を動かします。

9:45 入浴

活動 脳トレ・塗り絵・パズルなど



個別機能訓練

個別機能訓練指導員が利用者様一人ひとりの訓練内容を計画し取り組んでいます。



階段昇降訓練



足漕ぎ運動



下肢訓練



上肢挙上訓練

11:30 口腔体操 食事や会話の質を向上させるために重要です

12:00 食事・内服支援

12:30 口腔ケア・趣味活動 歯磨きをしたら個別の趣味活動・余暇時間

13:30 個別機能訓練

14:00 検温・水分補給・個別趣味活動(作品づくり・裁縫・菜園・塗り絵・脳トレなど)

15:00 おやつタイム

15:20 強化体操(下肢・握力・三角筋・胸筋)
レクレーション(ゲーム、おやつ作り、外出行事など)

16:00 水分補給・カラオケ

16:30 送り出し

自宅へお送り

※介護負担割合によって利用料金が異なります。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

木山キリスト教会
松尾 献 牧師様より
マスクを寄贈いただきました。

～ありがとう
ございました～



疾患別の漢方治療：糖尿病

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

皆さんこんにちは、前回から皆様におなじみの西洋医学的な診断名(疾患名)に対する漢方薬のかかわりについてお話をしています。今回は糖尿病です。ちなみにですが、漢方薬も万能ではありませんので、あくまでも治療の選択肢の一つととらえていただければ嬉しいです。

■漢方では糖尿病のことを「消渴(しょうかつ/しょうかつ)」と呼んでいます。

おそらく水を飲んでものどの渇きがおさまらない症状に由来するとおもわれます。「消渴」は内臓に熱が鬱積する「燥熱」と、それによって血液や体液成分(津液)が損傷されて新陳代謝の異常を起こした「陰虚」が病態の基本であると考えていて、いくつかの原因があります。

《原因について》

- 1) 飲食の不摂生：長期にわたる美食や食べ過ぎで、脾胃が損傷されて内熱が生じ、これが溜まって津液(体液成分)を消耗させ消渴に至ります。
- 2) 過労・房事過度：性生活の乱れや仕事の過労が重なると腎精(内分泌)を消耗します。その結果腎虚(腎陰虚)になると消渴を生じます。
- 3) 情志失調(ストレス)：悩み、憂鬱、怒り等の感情は肝気の鬱血を起こし、これが続くと内熱を生じて津液が消耗され、肺や胃、腎も障害され消渴を生じます。
- 4) 先天不足・五臓虚弱：腎の先天的虚弱は新陳代謝の失調を起こしやすく、消渴病の発病原因となります。

《病型分類と治療》

「肺陰虚型」

肺は津液を全身に撒布する働きをしていると考えられており、熱が「水ノ上源」である肺を侵すと津液が損傷されて脱水し、口渇、多飲、口乾乾燥などの症状を呈します。白虎湯などを処方します。

「胃陰虚型」

胃は「水穀の海」といわれ、水は胃に受け入れられ、脾によ

て運化されます。胃の熱が盛んな時は、口渇、多飲、飢餓感、便秘などの症状を呈します。麦門冬湯や白虎加人参湯を処方します。

「腎陰虚型」

腎は「先天ノ本」と言われ内臓全般の働きや水液代謝の調節をしています。この腎がやられると、消渴を生じ頻尿、多尿、腰や菓子の倦怠、頭のふらつき、四肢の煩熱などの症状を呈し、六味丸を処方します。

「腎陽虚型」

頻尿、夜尿、多尿、足腰の脱力、四肢や背中の冷えやしびれ、インポテンツなどの症状を呈し、八味地黄丸を処方します。

「食積肥満型」

飲食の不摂生と運動不足が直接脾胃を損傷し、内熱と津液消耗を起こしたもので、津液の不足を多飲多食で補おうとする結果、口渇、多飲、多尿が著しくなります。防風通聖散を処方します。

「肝気鬱血型」

ストレスにより肝気鬱血が肝腎陰虚へと進行し、口渇、舌苔、目の充血、めまい、イライラなどを呈します。虚実に応じ、大柴胡湯、小柴胡湯、六味丸を処方します。

「脾虚型」

糖尿病の中には疲労困憊した状態や元来虚弱で脾が虚した状態にあるタイプがあります。これに内気下陷といって脾の運化作用でつくられたエネルギーがうまく肺に上行して全身を巡らない病態が加わると、尿糖、下痢、食欲不振、全身倦怠、冷えなどの症状を呈します。補中益気湯に地黄などの成分を加えて処方します。

今回は肥満症の漢方治療について考えてみたいと思います。

自分に合ったお酒のたしなみ方を見つけましょう

アルコールには気持ちをリラックスさせ血流を良くする効果がありますが、飲みすぎると、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。また、飲酒による影響は個人差があり、特に高齢者や女性、アルコールを飲んだら赤くなるアルコール分解酵素の働きが弱い体質の方は、身体への影響が大きく現れる可能性もあるため、注意が必要です。

●心身に与えるさまざまな影響

高血圧や男性の食道がん、女性の脳出血などは、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうことが分かっています。また飲み過ぎは、脂肪肝や肝炎、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、依存症などの精神障害を引き起こす恐れがあるといわれています。

●アルコールと上手に付き合うために心がけたいこと

①純アルコール20g/日以内に抑える

※女性や高齢者はこれより少ない量が目安です。

〈純アルコール20gの目安量〉

ビール (5%)	1缶 (500 ml)
缶チューハイ (7%)	1缶 (350 ml)
日本酒 (15%)	1合 (180 ml)
焼酎 (25%)	0.6合 (110 ml)

②つまみを摂りながらゆっくり飲む

短時間に飲むと肝臓への負担が重くなります。つまみは、たんぱく質やビタミンを豊富に含む豆腐やキノコ類、酢の物などが最適です。肉類なら焼き鳥がお勧めです。

③週に2日は休肝日を設ける

アルコールを日々分解し続け、疲れている肝臓を回復させるためにも、週に2日は休肝日を作りましょう。

【お問い合わせ先】菊池養生園保健組合 TEL0968-38-2820 (代表)

※お気軽におたずねください



玉緑茶の美味しい淹れ方講座 茶部会青年部 地元特産のお茶を味わって

茶部会青年部は地元特産の茶の魅力を知ってほしいと、地元の小学生に向けてのお茶講座を始めて13年。5年生を中心に、1校から始まり、徐々に要望が高まり令和7年度は大津町の小学校6校で講座を開き、約500人の児童が参加しました。

日本茶インストラクターの資格を持ち、大津町で茶を栽培する同青年部の瀬川竜次さんが講師を務めました。茶の栽培や成分などを話し、淹れ方を説明。児童らは熱心に話を聞き、4～5人のグループごとに分かれて実習。急須で入れたお茶を味わいました。茶部会青年部、県とJAの茶担当職員が協力して行いました。

児童らは「淹れ方がわかってよかった」「お湯の温度で味が変わることを知った」「お茶ってすごい!」「水出し茶がおいしかった」などと感想を述べました。質問も飛び交い瀬川さんも丁寧に答え「家でもお茶をいれてみて」と呼び掛けました。

瀬川さんは「年々講座を要望する学校が増え、日程調整が大変だったが、お茶の話を熱心に聞き、自分で入れたお茶を味わい楽しんでくれてうれしく思う。これからもお茶の魅力をしっかり伝えていきたい」とにこやかに話しました。

※菊池地域のお茶は、菊池水源や阿蘇外輪山の伏流水に恵まれ、肥沃な大地と寒暖差が大きい気候が特徴で、味と香りに優れたお茶が生産されています。阿蘇外輪山麓の豊かな自然と清流、昼夜の寒暖差を活かし、玉緑茶(たまりよくちゃ)と煎茶(せんちゃ)を中心に製造されています。

インフルエンザ予防に水出しお茶がおすすめです!

緑茶を水出しにすると旨味が多く「エピガロカテキン」が抽出され、免疫力がアップされるということがわかってきました(カフェインも抑えられ、苦味・渋味も抑えられます)。冷水ポットに茶葉を入れ2～6時間ゆっくり抽出してください(水300mlに茶葉ティースプーン2杯が目安です)。

*寒いときは、水出ししたお茶を少しあたためて飲んでください。

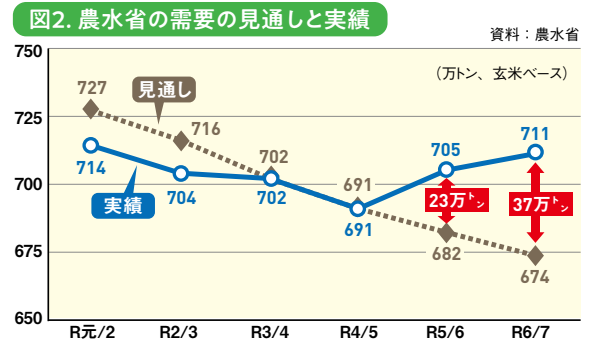
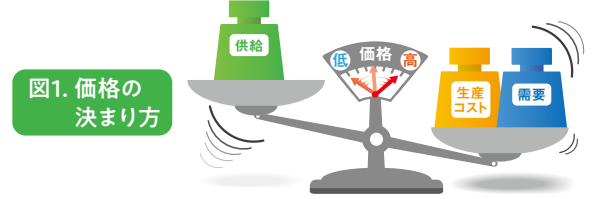


米の価格は需要と供給のバランスなどで決まります!

米の価格が決まるしくみ

量が増えると価格が下がり、足りなくなると価格が上がる——。私たちの身の回りにある商品と同じように、米の価格も「需要と供給のバランス」などを基に決まっており、「生産にかかるコスト」も考慮していく必要があります。

最近の米の価格高騰の背景には、①国による需要と供給の見通しが実際とズレたこと(農家は国が示す目安を参考にして米を作っています)②米の不足感が強まり、米を確保する競争が激しくなったこと——などがあります。これらを含む複数の要因が重なり合い、今の米の価格となっています。



「JAが米価をつり上げている」は誤解です



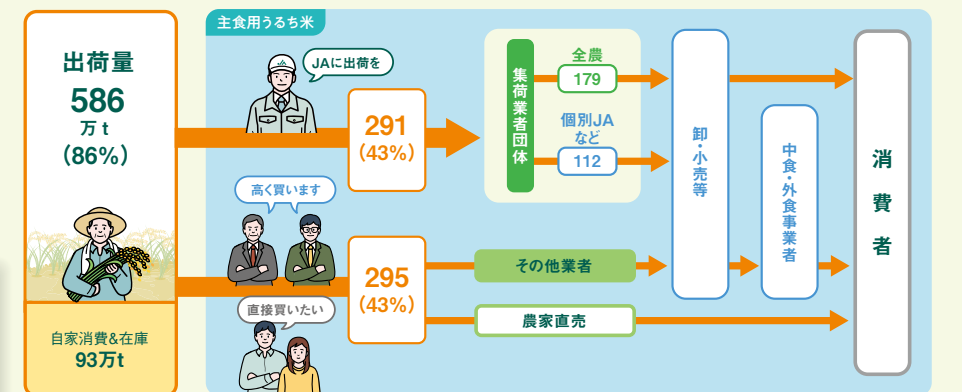
近年、米の不足感があるなか、JA以外にも様々な集荷業者等が投機的な目的も含め、個別に農家を回り、より有利な価格を提示するなどして農家との取引を拡大しようとしています。

そのため、農家は販売先の選択肢が増え、

集荷競争が起こっています。こうした状況が、米の価格形成に影響を与えています。

米価は一般的な商品と同じように市場原理に基づいており、JAが米価を操作し、無理につり上げるようなことはできません。JAは年間を通じた安定供給を目指しています。

図3. 米の流通経路別流通量の状況 (令和6年度産米) (単位: 万トン(玄米))



資料: 農水省資料を基に作成。注1: 集荷業者団体には、全集連系を含む。注2: 「卸・小売等」には、加工事業者等を含む。注3: 四捨五入の関係で、計と内訳が一致しない場合がある。



米流通に関する折笠さんの詳しい解説はこちら



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



女性部活動番外編

家族の健康を願い
お正月料理教室を各支部で行いました。

＊お正月を前に

午



大津新内牧地区



大津 クラフトテープで干支の
タペストリー作りをしました。



菊池 ミニデコでダルマ
のちぎり絵を楽し
みました。



大津さつき会



大津北部地区

おいしくできました～！



合志



西合志

★クリスマスの前に



大津パン教室「シユトレン」を作りました！
ドイツのクリスマス菓子です



かわいくなりました～

菊池
フラワークラブ
クリスマス
リース作りを
しました。
寄せ植えも
行いました。

＊新しい年も
たのしい活動
いっぱい
しましょう♪

農機車輛部 拠点化による電話番号閉局のお知らせ!!

七城センター・合志センター・大津センターの
電話は、令和7年12月末をもって閉局となっております。

※令和7年7月1日から農機車輛部の業務は各拠点で業務を開始しています。

農機車輛のご用命は以下の事業所へお問合せください。

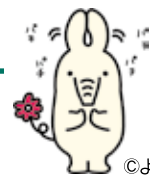
農業機械関連は 農機センター【農業機械課】

TEL.0968-37-2208

自動車関連は カークリニック【自動車課】

TEL.0968-38-6333

（お知らせ）



©よりぞう

初めての 小学校で お金の授業 — JAバンク —



©よりぞう

11月28日、菊池市立旭志小学校で「お金の勉強」の出前授業を行いました。小学6年生31人が参加し、ゲーム形式でお金の使い方について楽しく学びました。金融に対する知識向上と農業への理解を深めることを目的に初めて実施。児童らは、JAバンク独自の教育資材を基に野菜の生産から販売までの過程について学習しました。自らが農業経営者になりきり、育てる野菜を選択し、農業資材や農業機械の購入にかかる経費を算出。カードを引いて野菜が病気になるアクシデントや利益が増えるボーナスなどもあり、最終的に野菜を販売して得た利益から経費を差し引き、計算し理解を深めました。児童は「農業には色々なアクシデントがあり、経営することは大変なことだと思った」「お金を使うときは考えて大切にしたい」と感想を述べました。

金融部貯金課の山下企画推進係長は「お金を計画的に使う大切さや、農家が利益だけでなくやりがいを持って頑張っていることを忘れないでほしい」と話しました。



金融部5名、農中金1名が先生役



ゲーム形式で楽しく学びました



意欲的に学ぶ児童ら

生活応援キャンペーン

JA 教育ローン



表示金利の適用期間 令和7年12月1日 ▶ 令和8年4月30日

固定金利型
令和7年12月1日現在
年 **3.05%** より
JA事業ご利用状況による
獲得ポイント数に応じて、
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。)
最大引下げ金利 年 **2.65%**

JAマイカーローン



表示金利の適用期間 令和7年12月1日 ▶ 令和8年4月30日

変動金利型
令和7年12月1日現在
年 **1.80%** 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。)
最大引下げ金利 年 **1.40%**

麦作 冬期間の管理徹底を!

麦は湿害に弱い作物です。良品質・多収を得るためには、冬期（1月～2月）に土壌の表面排水に努め、根の健全化を促しましょう。また、春季雑草の発生を防止して、有効穂数を確保しましょう。



菊池中央・営農課
坂本職員

中耕 土壌中の通気、水はけを良くして、新根の発生を促します（酸素を取り込み還元状態を防ぐ）。1月上旬・2月中旬・2月下旬の3回程度実施しましょう。

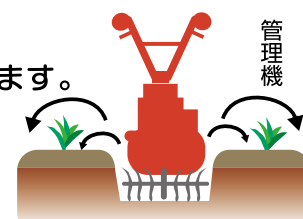


中耕すると根の発育を促進する効果があります。

土入れ 土入れには寒害からの保護や雑草の発生防止・無効分げつ抑制の効果があります。また、土入れによってできた溝は、表面排水の役目をはたし、湿害の予防にもなります。

注意点

- 天候がよく、土壌が乾燥している時に実施しましょう。
- 1月上旬～2月中旬の間に2・3回実施しましょう。
- 麦の生育に合わせて土入れ（培土）量を増やしましょう。
- 溝は排水口まで連結させて、水が圃場にとどまらないようにしましょう。

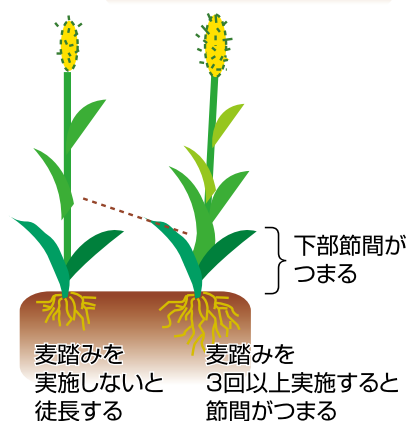


麦踏み 下部節間が詰まり、根張りが良くなることから、分げつの増加、倒伏の防止に効果があります。

注意点

- 天候がよく、土壌が乾燥している時に実施しましょう。
- 2.5～3葉期を目安に開始しましょう。
- 1月上旬～2月中旬の間に3回以上実施しましょう。
- ただし、節間伸長開始以降は行わないでください。

※近年、暖冬の影響で生育が早く、麦踏み時期を誤ると減収につながります。相談事や不明な点は、最寄り中央支所の指導員におたずねください。



送電線に風で飛んだ農作業用ビニールが接触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
- 電線に絡まったビニール等に近づかず、九電ハイテックにご連絡ください



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



←事故防止のお願い
(YouTube)

生産者の皆様へ

欲しかった便利道具が、

えッ!?
半額以下で?

ビックリ! 価格で手に入る!

「これ、欲しかった。」 「買い替えようと思ってた。」
「もう1本欲しかった。」

欲しかった電動剪定鋏が在庫一掃の特別セール!

軽い! 小さい!
切れ味抜群!
(バイパス刃仕様)

KOSHIN
充電式
電動剪定鋏
PPD-1825B

- 電圧: 18V
- 充電時間: 約75分
- 作業量: 15mm×1500本
25mm×1000本
- 本体サイズ: 260×100×36mm
- 本体重量: 640g



充実の
セット内容

バッテリー2個、
接続コード、
工具セット、
携行ケース、
潤滑油、
バッテリーホルダー、
バッテリー保護バック付ベルト

申し訳ございませんが、
20 セット
だけのご用意です。

通常は JA 通販特価 49,800 円で販売している商品です。

半額以下の
衝撃特価! 20,000 円 (税込)

※ご安心ください! 修理(メンテナンス)は、従来通りメーカー対応いたします。

2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気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます
②血行を良くする運動を。ふくらはぎをむむも◎ ③カリフラワー

おうし座 4/20~5/20

①無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ
②冷えは天敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて ③ゴボウ

ふたご座 5/21~6/21

①流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運
②インタースポーツを楽しんで。筋トレも吉 ③フキのとう

かに座 6/22~7/22

①外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇
②無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉 ③レンコン

しし座 7/23~8/22

①自分一人でやらなければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を
②適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方 ③ダイコン

おとめ座 8/23~9/22

①コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉 ②腸活を心がけて。納豆やぬか漬けて元気回復 ③ブロックリー

てんびん座 9/23~10/23

①好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります ②ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め ③ホウレンソウ

さそり座 10/24~11/22

①ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に ②寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切 ③ワラビ

いて座 11/23~12/21

①吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉 ②体操教室など、皆で一緒に取り組む運動がお勧め ③カランナ

やぎ座 12/22~1/19

①美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます ②健康は食事から。バランスの良いメニューを ③クワイ

みずがめ座 1/20~2/18

①勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに ②元気いっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに ③ハッサク

うお座 2/19~3/20

①上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて ②歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に ③キャベツ

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?

エ □ キ □ ノ → □ □ □
ホ □ バ □ ヨ → □ □ □
ウ □ ジ □ ン → □ □ □
マ □ キ □ ネ → □ □ □
キ □ ク □ ン → □ □ □

【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

リスト
絵巻丸局自舟所場物本慢綿面木腕

クロスワードパズル

1 5 8 12 17
6 13 15
2 11
9
3 7 16
4 14
10
D

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
1 節分にまるかぶりします
2 働き者のイメージがある昆虫
3 羽根つきに使う道具
4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
6 張り上げたりひそめたり
9 強い風に雪が舞います
10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
11 金太郎が担いでいるもの
13 ドアをコン、コン
14 魚へんに付と書く魚
16 寒いとこりやすくなる人もいます

タテのカギ
2 東京にある、昔は電気街、今はポッ
プカルチャーの街
5 はたきで払うもの
7 い草などで編んだ敷物
8 天井や空がある方向
9 長さの単位のひとつ。記号はft
11 眠くなると下がってきます
12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部
の温泉地
14 鬼は外、——は内
15 日本刀の手で握る部分
16 すべては忘却の——だ
17 チョコレートケーキの——をスマホ
で調べた

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

- 令和7年一番笑ったのは、家族旅行で過ごした一時でした。普段の生活では余裕のない日々を送ってしまい…反省の毎日です。子どもにも私自身にとっても、大切な時間だったと思います。(ミツオ)
- 神戸に「大ゴッホ展 夜のカフェテラス」を見に行きました。(マキ81)
- 40年ぶりくらいに、大好きだった松山千春のコンサート♪が熊本であり、思い切って一人でチケット取って行きました。青春時代が蘇る楽しい時間でした。(ナオミ)
- 12月4日は誕生日でした。毎日おいしいものを食べられるのは、産んでくれた親のおかげです。感謝しかありません。(ヒロサト)
- 12月号に私の投稿「獅子舞のこと」が掲載され嬉しくなりました。この記事を見て皆さんが獅子舞を検索してみただけたら、なお嬉しいです。(トモジ)



ふれあいの旅スナッパ



JA菊池ふれあいの旅 日本の伝統と自然!! 感動と笑顔の旅!



入道崎灯台 ねぶたの家ワ・ラッセ

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
きぐちのまんま菊池店のお楽しみBOX 3名様
応募締切: 令和8年2月10日(火) 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▶



理事会の報告 (第7回 R7.11.27)

【業務報告】

1. 主要業務処理顚末
2. 組合員の加入および脱退予告
3. 事業経費
4. 10月末事業実績
5. 令和7年度下期対策
6. 自主検査結果報告(令和7年9月検査分)
7. 令和7年度内部監査品質自己評価
8. CBS事業所9月末実績
9. 令和7年度JA菊池秋の感謝祭実績
10. 投資信託の窓口販売にかかる「取引報告書」の未発送
11. 確定債権の経過
12. 令和7年度上期監事監査の指摘事項【赤星常勤監事】
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〕 出資金の減口申込み(2件)
- 〔第2号議案〕 指定居宅介護支援事業所運営規程の改定
- 〔第3号議案〕 指定地域密着型通所介護事業所 JA菊池福祉センターめぐみの里デイサービスセンターゆるっと運営規程の改正
- 〔第4号議案〕 指定通所介護事業所及び指定第一号通所事業事業所運営規程の改正
- 〔第5号議案〕 2025年度「生活応援キャンペーン」の実施
- 〔第6号議案〕 利息減免期間延長申請(1件)
- 〔第7号議案〕 大口貸出条件変更
- 〔第8号議案〕 年末賞与支給

以上の議案について全て承認されました。

畜産ヘルパー募集！

仕事内容 牛のエサやり・牛舎の掃除 など

日 給 平均1万円

賞 与 年1～2回 ※社会保険完備

問い合わせ先

(合) 旭志村定休型ヘルパー組合
TEL:0968-23-3208 担当 三池

無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会

2/4 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は1月28日(水)まで地元の中央支所へお申込みください。

税理士相談会

2/18 (水) 午後1時半より
場所: JA菊池本所応接室
予約は2月10日(火)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

2/18 (水) 午後1時より
場所: 合志中央支所
電話: 096-248-1120

ミゾグッチーレポート

とってもカワイイ子牛が生まれてました～♡



11月26日、日本農業新聞の元旦号の取材で旭志の酪農家中村徹さんの牛舎へお邪魔しました！すると子牛が2頭いるではありませんか！「昨日生まれたばかりですよ～」と中村さんが教えてくれました。とってもかわいくて癒されました。

子牛は産まれて1時間もすると、よろよろしながらも立ち上がるという話を聞き、生命力がすごいなぁと感じました。中村さんは搾乳牛40頭と育成30頭を夫婦で経営されています。これから出産を控えている牛もいました。夜中はカメラも使い、確認しながら毎日しっかり牛の健康管理をされています。こうした管理の徹底が、良質な生乳生産につながっているんだと改めて感じる機会でした。

今後は規模拡大を計画し、色々な牛舎を見て勉強しているという中村さん。青壮年部旭志支部の支部長としても積極的に活動されています！



インスタグラムも見てネ! “kikuchimanmarche”

あとがき

午年、馬の年、うまくいく、まるっとうまくいく、すばらしい一年をありがとうございます！丙午、ひのえうま、火のように力強く、エネルギーに前向きに、情熱の年にいたしましょ！ワクワクしてきましたね。おいしいおイモを食べてニコリ♡♡♡ 笑顔の輪が広がっていきますように…。甘藷部会のおイモはほんなこて「うまか～」。菊池地域の農畜産物最高です!! 感謝いたします。 R i k o



キーパー技術コンテスト熊本県大会

菊陽SS:福田さんがチャンピオン2連覇！

自動車のコーティング技術を競う「キーパー技術コンテスト」で、菊陽セルフSの福田さんが熊本県チャンピオン2連覇を果たしました。コンテストはKee Per技研が主催。県内のガソリンスタンドやコーティング専門店から36人の代表者が作業工程の正確さ、施工の品質、スピードを競いました。福田さんは「さらに技術力を磨き、お客様に喜んでいただける施工に努めたい。来年は3連覇を目指したい」と意気込んでいます。



チャンピオンの盾を手にする福田さん

全国高校生農業アクション大賞

菊池農業高校「竹資源プロジェクト」が奨励賞を受賞

農業高校などの生徒グループが取り組む「農」や「食」に関する3年間のプロジェクトや課題研究を支援・顕彰するコンテストで、菊池農業高校「竹資源プロジェクト」が奨励賞を受賞しました。先輩が取り組んできたテーマを後輩が継続し、進化させています。地域へのつながりも深まり、生徒らの意欲にもつながっているようです。

※アクション大賞はJA全中と毎日新聞社が主催。地域との連携による持続可能な農業や一次産業の振興、次世代の担い手育成を目指しています。

※表彰式が11月10日に都内で開かれ、認定15グループのうち事前審査で選ばれた6グループがプレゼンテーションによる大賞審査に臨み、表彰者が決まりました。



菊農生(左3人)と審査員

菊池地方青年農業者クラブ連絡協議会(4HC)

青年農業者会議で研究発表 1位に坂本さん

県立農大研修交流館で12月5日、菊池地方青年農業者会議が開かれ、連絡協議会の青年農業者や農業関係組織、JA、行政関係、農大生ら約60人が参加しました。青年農業者5人が経営改善に向けて、日頃から取り組んだことの成果や、農業に対する熱い思いを発表しました。農大生の発表もあり、地域農業発展に向けた展望も分かち合いました。

〈入賞者:タイトル〉

- 1 位=坂本悠三「環境測定で売上UP～数字で育てるカスミソウ～」
 - 2 位=木下 彰「遮光資材を使用したアスパラガスの高温対策」
- 新人賞=友田陽天「白の防草シートでアスパラガスの日照確保」



入賞者(左から友田さん、坂本さん、木下さん)と4HCメンバー

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

答え: 9

数独

一	4	7	5	1	0	1	5
4	7	1	5	4	1	4	1
4	1	4	5	1	4	1	4
4	1	4	5	1	4	1	4
4	1	4	5	1	4	1	4
4	1	4	5	1	4	1	4
4	1	4	5	1	4	1	4
4	1	4	5	1	4	1	4

答え: コウカク

クロスワード

国語←ベ×クエキ
母本←ア×キル
目録←ア×キル
場所←エ×キル
絵巻←ノ×キル

答え: 綴

穴ぼこ熟語/パズル

クイズ答え

第50回 JA植木まつり

開催期間

令和8年1月24日(土)～2月23日(月・祝)

時 間

午前9時～午後4時

開会式 1月24日(土)午前8時30分

閉会式 2月23日(月・祝)午後4時15分

※期間中は入場無料

開催場所

熊本県農業公園(カントリーパーク) 合志市栄3802-4

展示内容

樹木、花鉢物、庭園、
石材、特産物、
園芸資材等の展示販売

参加予定JA

菊池、熊本市、たまな、
鹿本、阿蘇、かみましき、
熊本うき、やつしろ、
あきた、くま

出品者紹介

JA菊池から18戸が出店します

第49回 庭木グランプリ 銀賞

(株)G-FARM 有田 秀樹(旭志)

第49回 販売高 優秀賞

西口 秀一・祥子(菊池)

お待ちしています

大きいココスヤン
高さ5m!!若い人にも人気の
苔玉♪水管理の徹底で
毎年楽しめる!

みなさまのご来場を心よりお待ちしております!



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

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

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

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