

とれたて情報ハートのかけはし

いぶき

2026
vol.441

3

同じようでも少し温かいね
JA菊池



「ひのしずく」「ゆうべに」「恋みのり」3種
ビタミンたっぷりのイチゴです
それぞれの味をお楽しみください

イチゴ部会長 古閑信二

耕そう、大地と
地域のみらい。



KIKUCHIMANMARCHIE
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



▲サイズ、重さを確認して
丁寧に選別してパック詰め

次年度の苗作りも始まっています

安全で高品質、おいしいイチゴ
生産に部会員の気持ちをこめて
取り組んでいます。

部会長 古閑信一

イチゴ部会

ひのしずく・ゆうべに・恋みのり



●贈答用に大人気！
[お問い合わせ先]
北宮農センター
Tel: 0968-24-1141
まんまキッチン
Tel: 096-273-8200

糖蜜使用のごだわりいちご

きくちいちご
おいしくなって
出荷中です！



イチゴ販売担当
北宮農センター 森職員

【販売面】出荷は関西、関東を中心に行っており、品質のバラツキを無くすために目ならし会を開き部会員の意識統一を図っています。また、生産者二人ひとりが選別の徹底に努めています。そのため、安定した品質で提供することができ、消費地でも好評です。昨シーズンにおいては、出荷重量約210t。今シーズンも安定した出荷に努めます。

【生産面】近年、夏の猛暑の影響で花芽分化に遅れが出てしまい、年内出荷量の確保が難しくなっています。そのため、遮光資材を取り入れた暑熱対策等に取り組み、安定した出荷量の確保に努めています。

安全・安心で質の高いイチゴ生産

■部会員一丸となって安全・安心な質の高いイチゴ生産に努めています。土づくりから水管理、温度管理にまで細心の注意を払い、手間ひまかけて栽培した菊池のイチゴは品質が良いと評判で、贈答用としても高い評価を受けています。輸出も行い海外でも人気商品のつととなっています。

■部会生産の「きくちいちご」は、香り高く、上品な甘さが特徴の「ひのしずく」、酸味と甘さが良い「ゆうべに」、果汁が多くみずみずしい食感の「恋みのり」の3品種を栽培しています。

令和7年度 部会員38戸
栽培面積…644a
出荷期間…11月中旬から5月中旬
出荷先…関東・関西 ※輸出

もくじ

イチゴ部会／こんにちはは東です	3
未来に向けた変化成長	4
仕事始め式・新年祈願祭(畜産部会・共済部)	7
アスパラガス部会・胡瓜部会	8
JA共済：日常生活事故弁護士費用保障特約のご案内	8
まんまファイル管内の出来事	9
青壮年部(菊陽支部)／菊農通信	10
女性部(大津支部)・支部活動	11
くらじのイベント：ホットミルクレシド他	12
養生園から漢方の話④・養生園祭告知	13
めぐみの里だより	14
まんまキッズスクール開校式	15
金融部からのお知らせ／人事異動他	16
営農通信／生産資材課からのおすすめ	17
麦作通信	18
みんなのページ／クイズ	19
厚生連だより他	20
理事会報告／相談会日程	21
みんなのページ／クイズ	22
麦作通信	23
みんなのページ／クイズ	24
厚生連だより他	25
理事会報告／相談会日程	26
みんなのページ／クイズ	27



こんにちは
東です -27-

菊池武光公騎馬像の前で

迅速に着実に挑戦し、前進！

寒い中、日々の農作業お疲れ様です。感染症などが流行していますが、私のオススヌは毎朝のお茶うがいです。おかげで元気に過ごしております。皆さんもぜひやってみてください。

まんまキッズスクール18期生の開校式を、12月20日に行いました。ご協力いただいた関係者の方々に心より感謝申し上げます。多くのスクール生から「来年も参加したい」と感想をいただき、胸が熱くなりました。活動を通じて、農業のことやJA菊池のことを知ってもらい、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。これからも地域貢献の一貫として続けていきたいと思います。※詳しくは18・19ページをご覧ください。

今年は60年に1度の「丙午(ひのえうま)」の年です。情熱的で力強く勢いのある年となるよう、地域に必要な事業を展開し、更なる農業振興の実践を迅速かつ着実に進めてまいります。また未来へ向けた変化成長を加速させるべく、新しいことにも挑戦していかなければなりません。組合員の総力を結集し、前進してまいります。

JA菊池代表理事組合長 東哲哉

令和8年祈願祭 飛躍の年に



菊池神社、北宮阿蘇神社で祈願



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たちが参加して、順次開催しました。



1月13日 養豚部会

**畜産振興・無病息災
安全・健康・発展**



1月16日 肥育用素牛育成部会



1月9日 共済部

力強くかけぬける!今年度の目標達成を

共済部は、令和7年度の目標達成と組合員、地域の方々の安全を願う祈願祭を行いました。齊藤健常務の他、JA共済連熊本とJAのライフアドバイザー(LA)代表職員ら33人が参加しました。

共済事業は農協の理念である相互扶助の精神、助け合いの精神からきています。組合員や地域の方に寄り添い、お役に立てるよう努めます。



1月13日 一貫繁殖牛部会

**「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**



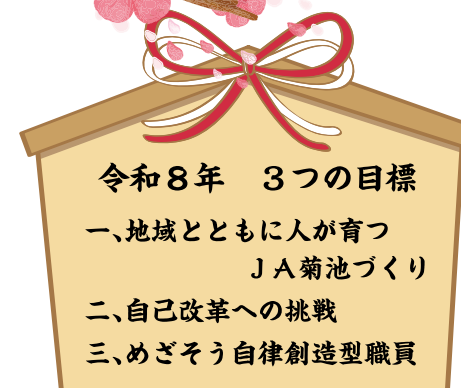
1月14日 肉牛部会

**午年 馬が跳ね上がるように
経営が上昇しますように**



令和8年仕事始め式

馬のように駆けのぼる経営発展を目指そう



令和8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



3つの目標・職員行動基準10カ条唱和



旭志中央支所
上月職員

今年の言葉

いっしんいち

『一心一意』

心を一つにして一途に思うこと。
また、集中して一心に励むこと。
「一心」と「一意」はともに一つのことをただひたすらに思うこと。



年頭訓示を述べる東組合長

仕事始め式を1月6日にパシオンで開き、常勤役員、担当理事、代表職員約200人が出席しました。旭志中央支所の上月職員が令和8年の目標を述べ、出席者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、『一心一意』という言葉のように、心を一つに目標達成のために頑張ろう。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。世の中の変化に負けず、干支の午(うま・馬)のように、駆けのぼる経営発展を目指して取り組んでいこう」と年頭訓示を述べました。また、二十歳を迎えた職員4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。菊陽町産のニンジンを使用した『うまcarrot』で乾杯し、新年の業務をスタートしました。



二十歳職員紹介
左から 本田さん、松尾さん、森下さん、吉田さん



『うま(午)carrot』で乾杯!



掛け流しの水槽でアク抜きされるゴボウ

「菊池水田ごぼう」香りも増して品質良好

菊池水田ごぼうの冬ゴボウの出荷が進んでいます。日量4000～5000ケース(1ケース2kg)を関東、関西、九州一円に出荷。冬ゴボウ生産者は74戸で、86haを栽培。天候にも恵まれ生育順調、品質良好で香りも良く、甘みと旨味が増して市場でも高評価です。冬ゴボウ出荷は3月下旬まで続き、春ゴボウの管理作業も始まっています。

※1月下旬にはNHK福岡の旬を伝える番組の取材もありました。今村幸弘さん、友則さん、八重子さんご家族に収録の協力をいただきました。

冬ゴボウの収穫作業、春ゴボウの草取り作業をリポーターが体験。美味しさの秘密と栽培の大変さなどを紹介。水田ごぼうを使った料理も堪能してもらいアピールしてもらいました。



取材クルーと今村さん家族



春ゴボウ管理(草取り)作業体験



冬ゴボウ収穫体験

スナップエンドウ部会



集荷

秀品率を維持し出荷中

栽培管理や現地検討会などの定期的な講習会で、秀品率を維持し、日量300ケース(1ケース1kg)を熊本、名古屋方面に出荷しています。出荷は5月中旬まで続きます。部会員戸数16戸、栽培面積125a。10a当り2t取りを目標に、管理作業、収穫作業に力を入れ、温度、水分管理の徹底で3～4月の出荷最盛期に備えています。秀品率、甘みとおいしさは市場でも好評です。現場巡回も行いながら、出荷量を伸ばしていきます。



1ケース1kg



収穫

イチゴ部会



「ひのしずく」「ゆうべに」「恋みのり」出荷中

日量5000～6000パックを関東、関西方面へ出荷しています。部会員が一丸となって大きさと味を追求した「きくちいちご」です。収穫したイチゴは、エチレングス除去装置を設置した予冷庫で予冷後選別。集荷されたイチゴは検査後、保冷庫で保管し出荷します。品質良好のイチゴがフレッシュさを保ち消費地へ届きます。また、市場到着時の状態を想定しながら厳しい検査を行っています。輸出強化や特別販売品などで有利販売にも努めています。

アスパラガス部会総会・出荷報告会

厳しい栽培環境の中 高品質を維持

総会と令和7年産出荷報告会を菊池市で開きました。47戸が9.6haで栽培。出荷量約112.8t、販売高1億3571万円。高単価で推移しました。山田浩晶部会長は「春芽は低温、夏芽は高温などで栽培管理に苦労したが、生産者一人ひとりの努力により高品質を維持することができた。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。

◆次年度は6つの基本方針を示し「新たな販売方法の提案」「情報の迅速な伝達と共有化」などに力を入れ、『菊池アスパラガス』のファンを増やすために、部会員一丸となって日々精進していきます。



山田部会長あいさつ

〈表彰〉

特別賞 緒方元樹・佑梨子

新人賞 上田俊博

※優秀賞、反収賞も受賞し
三冠を獲得!

優秀賞

山下譲二、上田俊博、松川啓介、池田英明
宮本俊郎・征子、渡辺真、中島慎介

反収賞

上田俊博、山下譲二、坂本貴志

躍進賞

緒方健介、池田祥、伊波哲郎、大村美子
宮川素子、緒方元樹・祐梨子



緒方さん



上田さん



受賞者のみなさん



©よい食P

胡瓜部会総会・出荷反省会

猛暑影響も病害虫対策徹底で品質良好

総会と令和7年産出荷反省会を西営農経済センターで開きました。16戸が3haで栽培。高温期における病害虫対策を徹底し、良質なキュウリ生産に取り組みました。抑制キュウリの栽培は高温期から始まり、微小害虫や退緑黄化病、黄化えそ病が発生・拡大しやすいため、病害虫防除に向けた試験や観察に力を注ぎました。7月から11月までの出荷量は123t。出荷は12月末まで続き、販売高は約5000万円。大倉雄太郎部会長は「猛暑の影響で栽培が厳しい年だったが、部会一丸となって安定出荷に努めた。今後はさらなる品質向上を図り、収量の増加につなげたい」と意欲的です。次年度は、高温期の対策として新品種や高温対策資材などの導入も検討しています。



大倉部会長

胡瓜部会総会 協議



©よい食P



銀賞に佐々さん、牧さん

経済連肉牛枝肉共励会

第31回JA熊本経済連肉牛枝肉共励会が令和7年12月8日、南港市場で開かれ、県下JAより黒毛和牛35頭、交雑種(F1) 11頭の出品がありました。管内入賞者は以下の通りです。

【黒毛和種の部】
銀賞 (株)佐々畜産
【交雑種の部】
銀賞 牧喜代志



放置竹林若竹を使った「菊池産メンマ」商品化に向けて



きくち竹資源ネットワーク

県北広域本部農林水産部林務課は令和7年12月9日、きくち竹資源ネットワーク交流会で「菊池産メンマ」の試食会を開きました。菊池農業高校、女性林業者グループ、KDS菊池自動車学校など、竹資源活用を支援・行う個人、団体、企業、行政の代表者ら24人が参加。KDS菊池自動車学校のカフェで「菊池産メンマ」をトッピングしたピザの試食会を行い、商品化に向けてそれぞれの活動状況などを交えて意見交換をしました。



ピザにメンマをトッピング

※きくち竹資源ネットワークは令和6(2024)年、竹を活用した様々な取り組みを展開する産・学・官・民が、放置竹林の課題解決のために地域の豊富な竹資源を有効活用したいとの思いから集結。年1～2回の交流会を重ね意見交換を行い、それぞれの活動を深めています。活動の一つに女性林業者グループの「菊池産メンマ」商品化に向けての活動を菊農などと協力して試作を重ねてきました。

CO₂排出ゼロの菊池市を目指して 菊池市長を表敬訪問

菊池農業高校農業科SDGs班

令和元年(2019)年から放置竹林の問題解決に取り組む菊農SDGs班メンバーは、竹の伐採ボランティアから、伐採した竹の活用の研究で竹灯籠作りや竹炭作り、若竹を使った塩漬けを活用したおやき作り、竹を粉碎したチップを活用した段ボールコンポスト開発などを先輩から引き継ぎ活動が続いています。SDGsに取り組む団体を表彰するいろいろな大会で数々の賞も受賞しています。その報告と取り組み拡大に向けて令和7年12月18日、メンバー3人が菊池市江頭市長を訪問し活動報告と今後の取り組み協力などをお願いしました。

※「竹チップ使用段ボールコンポスト」は、KDSグループの協力で販売を開始しています。家庭生ごみの削減、CO₂削減、資源の循環、鳥獣被害の軽減などに向けて、『竹のチカラ』再生プロジェクトとして、活動をサポートするクラウドファンディングも立ち上げました。地域を良くしようと活動を続けています!



江頭市長 SDGsメンバー KDS永田社長



応援よろしくお願いします



市長に活動報告をするメンバー

JA共済

New 日常生活事故弁護士費用保障特約で

日常のまさかを守る!

日常生活での被害事故のうち、所定のケースで必要となった弁護士費用等を保障します。

*自動車事故による被害以外で、日常生活での被害事故によって被共済者がけがを負ったり、所有物が壊されたことについて、賠償義務者に損害賠償請求を行う場合に、弁護士費用等や法律相談費用を保障します。被共済者の婚姻、離婚、親子関係等によって生じた日常生活被害等、約款所定の免責事由に該当する被害事故については共済金のお支払いができないなど、共済金のお支払いには所定の条件があります。

事例 1

自転車の事故

歩行中、横からきた自転車にひかれてけがをした。



事例 2

犬に噛まれた

歩行中、他人の飼い犬に噛まれてけがをした。



事例 3

上階からの水濡れ

上階の風呂場から水濡れが発生し、天井・壁等が水浸しになった。



あなたは加害者に損害賠償請求の交渉ができますか?

日常生活で他人にけがを負わせたり、物を壊されたりした場合、相手に損害賠償を求める必要があります。しかし、万一被害を受けてしまった場合に、自分で示談交渉するのは大変です。また、損害賠償請求にあたって弁護士に示談交渉を依頼する場合には、その分の費用がかかります。この特約は、そのようなときの弁護士費用等や法律相談費用を保障します。



1台分で1世帯を保障!

本特約は、記名被共済者1名のご加入により、ご家族*も保障対象となります。

*記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

本特約にかかる共済掛金は一律1,000円^{※1}で
共済金額300万円^{※2}まで保障!

さらに詳しく
チェック!

※1 共済期間12か月、一時払いの場合(令和8年1月時点)

※2 弁護士費用等共済金の費目ごとの支払限度額は、約款に定める基準に従います。

加入後の事故報告は、専用窓口
＜JA共済日常生活事故対応センター＞まで

0120-628-931

受付時間 9:00～21:00(年中無休)
※JAの営業時間内でも、
こちらの番号までご連絡ください

食育活動

泗水支部

12
17

保育園児のもちつき体験をサポート

田島保育園でもちつきを行いました。盟友や保護者らがサポートし、園児たちは、きねを使って一人ひとりもちつきを体験しました。餅を丸めて感触を楽しみ、みんなでおいしく味わいました。



蒸したてのもち米投入!!



もち米をしっかりと
つぶしていくよ~



迫力あるもちつき!!



ひとりずつ体験しました



上手にできました☆



先生も一緒にもちつき♪



つきたてのおもち♡

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する



農業クラブで門松づくり

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!



菊農は楽しいですよー!
今年もよろしくお願いします!

※本年度も育友会から豚汁とご飯が配布され、ゴール後は出来たての豚汁を食べました。その美味しさとゴールの達成感で、たくさんの笑顔が見られました。生徒のみなさん、お疲れさまでしたー保護者、地域の皆様、応援ありがとうございました!!



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きました。当日は、それぞれの目標達成に向けて走りました。心配していた天気にも恵まれ、絶好のロードレース日和となりました。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見られました。嶋田校長のスタートの号砲のもと、生徒たちは元気いっぱいに出発!男子が14kmを女子が12kmを完走しました。

菊農通信

菊池農業高校生の今

それぞれの目標に向かって

12月12日(金)
校内ロードレース大会



農業の理解醸成に努めたい

菊陽支部長

おおち まさひろ
大地 雅弘

プロフィール

- 就農年数 12年
- 生産品目 ニンジン3.6ha
(春1.8ha、冬1.8ha)
- 米1ha
- 父 誠也さん、母 登喜子さんと家族経営



農地を大切に 守っていきたい

昨年4月より菊陽の支部長を務めております。盟友の皆さんが参加して楽しいと思える活動となるよう頑張ります。趣味は、5年前に始めたゴルフです。ゴルフも楽しいですが、その後の飲み会もとても楽しいです。

私は、30歳の時に実家の経営を引き継ぐと決心しました。もともと家の手伝いはやっていた、農作業は好きです。自分のペースで作業を進めることができるし、事務的な作業より外で動いている方が好きなので、自分の性格に農業は向いているかなと思っています。前はトウモロコシなども作っていましたが、現在はニンジンと米を栽培しています。ニンジンは価格の変動が大きく、経営に特に影響がありますね。今の時期は空気が乾燥していて、水分が少なくなると作物自体も大きくなりません。マルチ張りをしっかりと行い、土壌の保水性を高めて管理しています。

皆さんご存知のとおり菊陽町は、ここ数年で企業進出や新興住宅地の開発が進みました。人口は

農地がかなり減ってしまいました。我々農家は、今ある農地を大切に守っていかなければならないと感じています。



昨年4月に人参の収穫体験をしました



などができるのも助かっています。菊陽支部は他の支部に比べ、若手部員が多い支部です。活動は、町内の保育園でのもちつきやニンジンの収穫体験、小学生の田植え、稲刈り体験をサポートし、できた米を町のイベントで一緒に販売まで行っています。人口が増えている地域なので、次の世代に農業の大切さをしっかりと伝えていき、理解醸成につなげていきたいですね。その他、夏祭りへの出店や地元企業との交流なども行っています。農作業が忙しい中でも参加してくれる盟友のために、価値のある活動となるよう工夫していきたいと思っています。活動を通じて活動資金を集め、経営についての研修などを行っていける仕組みができたらいなと考えています。



事務局
川崎職員

母、登喜子さん



『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

く る め が す り
久留米餅 藍染め体験



西合志 平和産業研修後藍染めを体験
きれいな色に仕上がりました!



旭志 助け合いの会メンバーで藍染め体験
素敵な模様!楽しく体験できました!

令和7年度 JA熊本県女性大会
& 家の光大会へ

JA菊池から女性部役員、発表者、応援者64人が参加しました。

家の光記事活用体験発表

七城支部の西口知栄子さんが「家活と陽だまりマフ〜みんな楽しく出来るしこ〜」と題して発表。優秀賞を受賞しました。



2分間スピーチ

泗水支部の宮上支部長が、女性部の団結力をアピールしました。

先人たちのおかげで
今がある

本年度より大津支部長を務めております。皆さんにとって楽しい活動となるよう、頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。趣味は日本舞踊です。高校時代からの友人が先生で、3年前から習っています。私にとって国宝級の先生です。日本舞踊に興味がある方は、お気軽にお声掛けください。また、月に1回友人と低登山を楽しんでいます。景色を見て気分爽快です。今年は天草の山に挑戦してみたいです。

安全安心の
食の良さを伝えたい

私は結婚と同時に女性部に入りました。当時から安全・安心の食に関する活動や研修が行われており、エコープマーク商品の良さを若い時から学ぶことができました。今、健康でいられるのは女性部活動のおかげだと思っています。孫にも手作りのおやつを作っています。ぜひ、若い子育て世代の方たちにも、商品の良さを知ってほしいです。どういったら知ってもらえるか、伝え方を考えていきたいです。

あらき みなこ
大津支部長 荒木 美奈子

プロフィール

2025年に女性部大津支部長に就任。

大津特産の
サンマイモ♡



趣味の日本舞踊

家の光100周年記念ダンス♪



大津支部は「からいもくん」と踊りました

家の光くらぶで作った作品



孫にも教えて一緒に作りました

また、各地区単位でもみそづくりやお正月料理教室など活発に活動されています。
昨年10月に開催したウオーキング大会in大津では「第11代横綱不知火光右衛門の墓」や国指定重要文化財「江藤家住宅」を巡りました。大津町役場や地元ボランティアの皆さんにガイドをしていただくなど協力いただき、地域の文化・歴史を知ることができ、とても貴重な時間となりました。本当に感謝の気持ちでいっぱい。これからも、色々なことを学べる場を広げていきたいです。

大津支部で毎年発行している文集「まじわり」は伝統となっており、皆様のご協力で今年度57号の発行を予定しております。女性部員の皆さんのその時代の生活や活動に対する想いなどがつづられています。今から70年程前までは、女性が読書をしたり、新聞を読んだりすることは一般的にはなかったそうです。そんな中「家の光」は、農家の女性が家庭でできる唯一の情報媒体であったと同時に、農家の女性の学習や活動を支えてきました。先人たちが女性部活動のバトンをつないでくれたおかげで、今の私たちがいるのだと思います。大切なコミュニティをここで途絶えさせてはいけないと感じています。まずは「今日は楽しかったね」を言葉に、皆さんが参加しやすい活動を広げていきたいです。

50年以上続く文集
「まじわり」



毎年発行し、57年続いています!

まんまに
きてはいよ〜

農産物市場出荷協議会

まんま店では店舗ごとに旬の食材を使った試食会などを行っています。



合志店 12月の年末感謝祭でだご汁を振る舞いました。



あったかくておいし〜い!と喜んでいただきました。

野菜、加工品
いっぱいあるよー!



©よい食P

直売所営業時間

月・火・水・木・金

9:00~18:00

土・日

9:00~17:00



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〕

★イベントのお知らせは店舗で告知しています。

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

ムース・オ・ショコラ

ポイント

市販のスポンジケーキを使って作るショコラケーキです。ムース作りでは溶かしたチョコレート、生クリーム、メレンゲを同程度の固さにしてから混ぜ合わせましょう。

【作り方】

- ①スポンジケーキの外周を厚さ5mmくらい切る。粉ゼラチンは水(小さじ4)に入れてふやかす。
- ②鍋に水(50ml)を沸かし、刻んだチョコレートを湯せんする。火から下ろしてゼラチンを加える。
- ③生クリームは七分立て(とろみがあり、泡立て器ですくい落とすと跡が残るくらいの固さ)にする。卵白に砂糖の半量(15g)を加えて軽く角が立つまで泡立てる。残りの半量を加えて再度泡立てて、つやと張りがあり軽く角が立つ状態のメレンゲにする。これらを②に加え、ラム酒を混ぜてムースを作る。
- ④直径18cmのケーキ型の中央にスポンジケーキを入れ、上からムースを流す。このとき、型とムースの間に隙間ができないよう注意する。冷蔵庫に入れ1、2時間ほど冷やし固める。
- ⑤④を型から出して表面にココアを振り、金箔を飾る。ケーキの外周に木の葉形のチョコレートを飾り付ける。



材料 (6号 (直径18cm) のケーキ型1台分)
スポンジケーキ(チョコレート・6号)…1台
水…小さじ4+50ml
スイートチョコレート…70g
粉ゼラチン…小さじ2
ラム酒…大さじ1
生クリーム…200ml
卵白…1個分
砂糖…30g
ココア、金箔(きんぱく)…適宜
飾り用チョコレート(木の葉形など)…適宜



材料 (2人分)

水…大さじ5
鶏がらスープ※…大さじ5
コーンスターチ…大さじ5
片栗粉…大さじ1と1/2
溶かしバター…大さじ2
牛乳…250ml
生クリーム…75ml
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1

衣

薄力粉…70g
ベーキングパウダー…6g
油…大さじ1と1/2
水…100ml
揚げ油…適量
※顆粒(かりゅう)を袋の指定通りに溶いたもの

牛乳をもっと食卓にのびるミルクレシピ

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

さくっとつまめる簡単おやつ

牛乳の香り揚げ

【作り方】

- ①ボウルに水、鶏がらスープ、コーンスターチ、片栗粉、溶かしバターを入れて混ぜておく。
- ②鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、塩を入れて火にかけ、沸騰寸前に①を入れてよく溶かす。沸騰したら火から下ろし、ラップを敷いたバットに流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やし、好みの大きさに切る。
- ③薄力粉、ベーキングパウダー、油、水を混ぜて衣を作る。
- ④②に薄く片栗粉(分量外)を付けてから衣を付けて油で揚げる。好みでごま砂糖※(材料外)を振る。
※すりごまに砂糖を適量加えたもの

ヒント

体も心もポッカポカになるホットミルク

ほっと

寒い冬を温かく過ごすミルクレシピ

ミルクに豊富に含まれているカルシウムには、イライラや不安、緊張などのストレスを緩和する働きがあります。特に、体を温め適度に空腹感を満たすホットミルクは、眠れない夜にも最適。Jミルクが5,000人を対象にした調査(2011年)でも、約90%の人が「不安な気持ちが落ち着く」、「リラックスしてよく眠れる」ようになった時のミルク飲み方として、「ホットミルク」と答えています。木枯らしが吹くこの季節は、身も心も温まるオリジナルホットミルクを楽しんでみませんか。



のんびりリラックス&ぐっすり安眠「ホットミルクレシピ」



ホットゆずミルク

材料 (2人分) 片栗粉…小さじ2弱 牛乳…400ml
ゆずティー(ゆずジャムでもOK)…大さじ2強



- ①片栗粉を水大さじ2で溶き、牛乳を加えて火にかけ、よくかき混ぜる。
- ②沸騰する前に火を止めて、ゆずティー(ゆずジャムでもOK)を大さじ1強ずつ入れたカップに注ぎ分け、飲む直前にかき混ぜる。



エッグ・ノッグ

材料 (2人分) 牛乳…400ml 砂糖…大さじ2
卵黄…2個分
好みのリキュール…大さじ2〜3



- ①牛乳、砂糖を小鍋に入れて温め、卵黄を加えてよく混ぜ合わせ、好みのリキュールを加える。



ジンジャーミルクティー

材料 (2人分) ショウガ…1かけ 紅茶…9g(ティースプーン山盛り3杯)
水…100ml 牛乳…200ml コンデンスミルク…大さじ2
シナモンスティック…適宜



- ①ショウガをすりおろし、その絞り汁を紅茶の葉、水とともに火にかける。フツフツと沸いてきてから1分ほど煮出し、牛乳を加えて沸騰する直前で火を止める。
- ②カップにコンデンスミルクを入れ、①を茶漉しで漉しながら注ぐ。好みでシナモンスティックを添える。



ピーナッツミルク

材料 (2人分) ピーナッツバター…50g
はちみつ…大さじ1 牛乳…200ml
水…100ml



- ①ピーナッツバターとはちみつを合わせて電子レンジで30秒加熱し、よく混ぜる。牛乳を少しずつ加え、よく混ぜたら水を加える。
- ②1人分ずつカップに入れ、電子レンジで2分ほど加熱する。



ホットマシュマロココア

材料 (2人分) A(ココアパウダー…大さじ4 熱湯…25ml)
牛乳…400ml 砂糖…大さじ1.5 マシュマロ…2個



- ①Aを合わせて溶いておく。鍋に牛乳を入れ、Aを加えて火にかける。
- ②砂糖を加えて溶けたら、器に盛り、マシュマロをのせる。
- ③マシュマロが半分くらい溶けたところをいただく。
※仕上げにミントリキュールをたらしたり、ミントの葉を添えても美味しい。



かぼちゃ・オ・レ

材料 (2人分) かぼちゃ…200g 牛乳…300ml 砂糖…大さじ2
バニラエッセンス…少々 シナモンパウダー…適宜



- ①かぼちゃを電子レンジで4〜5分加熱して皮をむく。
- ②①と牛乳、砂糖、バニラエッセンスをミキサーでスープ状にする。
- ③温めてカップに注ぎ、シナモンパウダーをふる。



一般社団法人 Jミルク
http://www.j-milk.jp/





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 いずみ編

菊池・合志・大津・菊陽(JA菊池管内)にお住まいの方で
要支援・要介護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・血圧測定)

お茶タイム

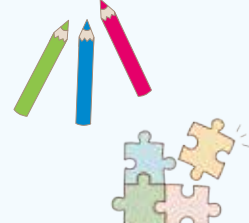


9:30 ストレッチ体操

レクリエーション(ぬりえ、パズル、脳トレ)



体操でリフレッシュ



入浴

個別機能訓練

一人ひとりの訓練内容を計画し取り組んでいます



波動型医療マッサージ
(メドマー)



足首運動
(イージーウォーク)



上肢滑車運動

おいしいお食事



11:40 音楽体操・口腔体操

12:00 昼食・内服支援、口腔ケア、休息・余暇時間

14:00 検温・水分補給

14:30 レクリエーション(脳トレ、テーブルゲーム、制作活動、カラオケなど)



15:15 おやつ

15:50 夕方の体操

16:30 送り出し

自宅へお送り



季節ごとの行事や誕生会などの催しがあります



疾患別の漢方治療：肥満症

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

日本人も欧米人ほどではないにしても肥満の人が増えています。

肥満には内分泌疾患などによる特殊なものや体質によるものがありますが、大部分は食べすぎや運動不足による単純性肥満です。

肥満は高血圧、糖尿病、心臓病など生活習慣病の原因となることが多く、実際に肥満を解消するだけで生活習慣病が改善されるケースも少なくありません。

漢方医学の立場からみると、肥満の原因として、**食積**、**水毒**、**瘀血(おけつ)**、**気鬱**の4つが考えられます。

■食積による肥満

食べ過ぎによる肥満には「**防風通聖散(ぼうふうとうしょうさん)**」を処方します。体力は充実し、臍(へそ)を中心に腹部が膨満し、脂肪太りの人が該当します。このタイプの人は肥満の他、のぼせや便秘傾向があり、よく皮膚に失神や吹き出物が見られます。この薬は、瀉下(しゃげ)、利尿、発汗、寒涼などの作用を持った生薬が配合されていて、体内に溜まった余分な栄養物や老廃物を皮膚、泌尿器、および腸管を通して解毒排泄するものです。

■水毒による肥満

水太りで、色白で、汗をかきやすく、少し動くとすぐ息切れするタイプの肥満者がいます。中年太りの女性や肥満児によく見られます。肥満の他に浮腫傾向、変形性膝関節症、全身倦怠感、無月経、尿利減少などがよく見られます。こういう方には「**防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)**」を処方します。この薬は、防己・黄耆といった体内の余分な水気を出し、汗を止め、皮膚を引きしめる生薬で構成されています。

■瘀血による肥満

血が顔に上って顔色はドス紅く、のぼせ傾向があつて、頭痛、めまい、肩こり、興奮、月経異常などともに肥満になる人がいます。

これは更年期のご婦人によくみられる肥満です。このような人達は骨盤内で静脈血が鬱血する結果、全身の血行が悪くなり、それが全身の新陳代謝を乱し、食欲の異常亢進と体重の増加を起こしているのです。このタイプの肥満には、血の鬱滞(瘀血)を去ると共に強い瀉下作用を持つ「**桃核承気湯(とうかくじょうきとう)**」を処方します。

■肝気鬱血による肥満

いつもストレスにさらされていると、感情を支配する肝臓にモヤモヤしたものが鬱積してきます。このモヤモヤはやがて胃を刺激し、食欲を異常に亢進させる結果、肥満をもたらすことがあります。こういった人は、どちらかというと怒りっぽく、口の中が苦く感じられ、みぞおちから脇腹にかけたあたりが重苦しく張った感じを訴えます。「**大柴胡湯(だいさいことう)**」が効果的です。この薬は、体力が充実して、がっしりと筋骨がたくましいタイプの肥満者への処方です。

今回、肥満者への代表的な漢方を挙げてみましたが、薬だけに頼って痩せようとするとなかなか難しく、節食の努力と運動を同時に行って、漢方薬との相乗効果を期待したいものです。

2026 養生園祭 3.15 日 10:00~14:30

会場 菊池養生園 菊池市泗水町吉富2193-1

※雨天決行

MAP

至 菊池市街 伝承館 交番

養生園前バス停(菊池方面行) たかはし 歯科

養生園前バス停(熊本方面行) 膝木運送 至 熊本市内

菊池養生園

養生園前バス停より下車。徒歩5分

駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

公共交通機関 熊本電鉄バス 菊池プラザ・菊池温泉行(堀川・富の原経由)(化血研・富の原経由) 桜町バスターミナルから約60分...

公開講演 10:00-11:30

『お口の健康と全身の健康との関わり』

—QOL維持のために知っておきたい基礎知識—

講師 熊本大学 大学院生命科学研究部 歯科口腔外科学講座 教授 中山 秀樹 氏

手話通訳あり

おしごと体験

看護師、薬剤師などのおしごとを体験できます。お子様にはスタンプラリーも!

出し物

11:30~販売 養生園オリジナルメニュー 「オートミールフライドチキン」

11:40~ セルフマッサージ 講師:千寿庵 はり・きゅう師 本郷 つぼみ氏

13:00~ 健康チェックコーナー ・ベジミルで野菜摂取量測定 ・すまし汁で塩分体験

養生マルシェ

キッチンカーも!

▶たこ焼き ▶パン ▶焼き菓子 ▶クレープ ...など

▶とれたて野菜 ▶花の苗

注意事項 ※駐車スペースは数に限りがございます。 ※ゴミはお持ち帰りください。 ※可能な限り、スリッパのご持参をお願いいたします。

【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

楽しく
学べたね



まんまキッズ

スクール

第5回 12月20日
フラワーアレンジメント
閉校式



卒業おめでとう!!

閉校式



東校長あいさつ

将来を担う子供たちに
J Aや農業について理
解を深めてもらい、菊池
地域の産物を覚えてい
てほしいと願います。

卒業証書授与



1組代表
川村 優太朗さん



2組代表
岩上 大悟さん

第5回は、菊池管内で生産される花の話や花言葉などを学び、フラワーアレンジメントを行いました。7月に開校したまんまキッズスクールも無事閉校式を迎えることができました！菊池農業高校の先生や生徒さん、ロアッソ熊本、各地域の行政、女性部や青壮年部、多くの方々に支えていただきました。スクール生もたくさんの経験ができ、笑顔いっぱいの活動ができました♡ありがとうございました。

フラワーアレンジメント

J A菊池管内で生産されたカスミソウ、ガーベラ、
レザーファンを使って作成しました♡



花担当の
富田職員が教えて
くれました



1くみ

個性豊かな作品が
できました♡

感想文発表～まんまキッズスクールに参加して～

私がまんまキッズスクールを通して学んだことは三つあります。
一つ目は農家のみなさんに感謝することです。田植えは、土がめぐるめぐるして、一歩一歩が大変でした。そのうえ腰を曲げていたのが農家さんたちが毎年するの、とても大変だと感じました。田植えで気を付けたことは、植える場所を曲げずに、同じ間隔で植えることを意識しながら取り組みました。稲刈りは、活動前からも楽しみにしていました。しかし、稲が固く上手にカマを使えませんでした。でも、だんだん上達して上手に使えるようになりました。
二つ目は命の大切さです。お肉の勉強のとき、牛や豚の命を食べていると分かりました。大切な命をいただいていることを忘れず、大切に食べていきたいと思いました。
三つ目は友達とのつながりです。まんまキッズスクールで初めて会った子たちとたくさん話せました。こういう場所があると本当に良かったです。



2組 米村 わこさん

一年間をふり返って

私は、田植えと稲刈りが印象に残っています。田植えは、土がめぐるめぐるして、一歩一歩が大変でした。そのうえ腰を曲げていたのが農家さんたちが毎年するの、とても大変だと感じました。田植えで気を付けたことは、植える場所を曲げずに、同じ間隔で植えることを意識しながら取り組みました。稲刈りは、活動前からも楽しみにしていました。しかし、稲が固く上手にカマを使えませんでした。でも、だんだん上達して上手に使えるようになりました。
農家さんたちの努力を知らずに食べていたお米が、まんまキッズの活動で、よりおいしく食べられるようになりました。これから食事をする時には、農家さんたちや作ってくれた方々の想いを忘れずに残さず食べていきたいと思いました。



1組 古川 志帆さん

農業の大切さを
学んだまんまキッズ

第3回 10月11日



サッカー教室

第4回 11月1日



もちつき
おにぎり作り



令和7年度 第18期生
まんまキッズスクール閉校式
第18期生 卒業おめでとうございます!!

第1回 7月5日



田植え

第2回 9月6日



牛の勉強
お肉の焼き方講座
お米の勉強

大切な人への想いをこめてメッセージも書いたよ♡



上手に
できました♡



保護者向け 事業説明会

J A菊池の事業について理解を
深めてもらいました



説明する
永田副主任



参加者14組♡



冷凍米飯の試食もおこないました



好評♡

(((お知らせ)))

人事異動のお知らせ	
異動	〔令和8年1月1日付〕
永田 智久Ⅱ	審査役・営農部次長兼園芸課長 兼TAC統括(営農部次長兼西 営農経済センター長)
牧野 光洋Ⅱ	審査役・営農部西営農経済セン ター長兼営農課長兼米需給対 策課長(営農部西営農経済セン ター営農課長兼米需給対策課 長)
下田 洋一Ⅱ	審査役・生活部燃料課長(生活 部燃料課長兼燃料課係長)
東 祐作Ⅱ	調査役・生活部燃料課燃料係長 兼LPGセンター所長(生活部燃 料課LPGセンター所長)
城 優香Ⅱ	金融部貯金課出納係(清水中央 支所総合支援課総務係)
中川 雅貴Ⅱ	菊池中央支所金融共済課融資 係(菊池中央支所営農課資材 係)
浅野 智絵Ⅱ	合志中央支所総合支援課生活 係生活指導員兼西営農経済セ ンター購買課購買係(生活部燃 料課燃料係)
上田 希帆Ⅱ	大津中央支所生活課生活係(金 融部貯金課出納係)
退職	〔令和7年12月31日付〕
お世話になりました	
西本 博文	営農部園芸課長
川口 憂哉	生活部燃料課バシオンセルフステ ーション
山下 勇真	営農部西営農経済センター購買 課

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

第50回 JA植木まつり

開催中!!

1月24日(土)～
2月23日(月・祝)

午前9時～午後4時

熊本県農業公園
(カントリーパーク)
合志市栄3802-4

注意 農作業用ビニール

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)

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)))

大切な財産を金融犯罪からお守りするために マネロン・金融犯罪対策への取り組みを強化します

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度化しております。新聞等での報道を見て心配を感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。残念ではありますが、当組合管内においても金融犯罪は発生しており、犯罪に巻き込まれる組合員・利用者も出ております。

また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネーロンダリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン対策」)の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

対策の一環として令和7年4月にはリスク管理態勢の見直しを行っております。

令和7年11月にはマネロン・金融犯罪対策リーダーとして金融部貯金課長、総務部リスク審査課長を任命し、組合全体としての取り組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取り組みを進めてもらっております。私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるように指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるように取り組んでまいります。

令和8年2月1日
JA菊池代表理事組合長 東 哲哉

生活応援キャンペーン

JA教育ローン

入学金・授業料だけでなく、アパートの入居費用にも使えます。

農業者以外の方もご利用いただけます!

基金協会保証
オリコ保証

こちらからスマホや携帯で仮審査申込が可能です!

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

他金融機関等の自動車資金の借換えもJA菊池にご相談ください。

スマホやパソコンから簡単受付!

基金協会保証
オリコ保証

こちらからスマホや携帯で仮審査申込が可能です!

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8年2月2日現在 年 2.05% 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 1.65%	

3月の運勢 モナ・カサンドラ

①全体運 ②健康運 ③幸運を呼ぶ食べ物

④おひつじ座 3/21~4/19

①運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう ②冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め ③キュウリ

④おうし座 4/20~5/20

①周りの好意に甘えてしまつて◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉 ②有酸素運動を増やして。体調に好影響あり ③ニラ

④ふたご座 5/21~6/21

①駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで ②ウオーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ ③グリーンピース

④かに座 6/22~7/22

①朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ ②皆で楽しめるスポーツで体力もアップ! ③ツマミナ

④しし座 7/23~8/22

①あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進していきましょう。良い方に目を向けて◎ ②無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて ③タケノコ

④おとめ座 8/23~9/22

①運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎ ②無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて ③タケノコ

④てんびん座 9/23~10/23

①小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ ②発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方 ③タマネギ

④さそり座 10/24~11/22

①好調連です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ ②トレーニングの効果が出るとき。ハードに鍛えて◎ ③シタケ

④いて座 11/23~12/21

①決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないように配慮を ②体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに ③キウイフルーツ

④やぎ座 12/22~1/19

①楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運! ②手を使う運動を取り入れて。脳が活性化 ③クレーン

④みずがめ座 1/20~2/18

①運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎ ②おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって ③ウド

④うお座 2/19~3/20

①運勢は好調。勢い良く動きましょ。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ) ②目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を ③ソラメ

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。

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?

フ □ ミ □ リ → □ □
キ □ ツ □ ウ → □ □
ノ □ ジ □ ウ → □ □
ト □ シ □ ガ → □ □ □
ウ □ オ □ ル → □ □

リスト

脚 共 光 香 汁 場 深 潮 農 白 髪 緑

【例題】

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

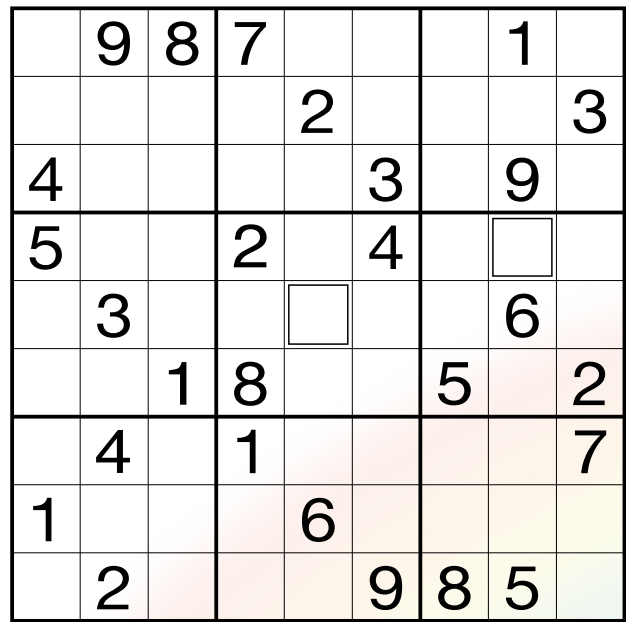
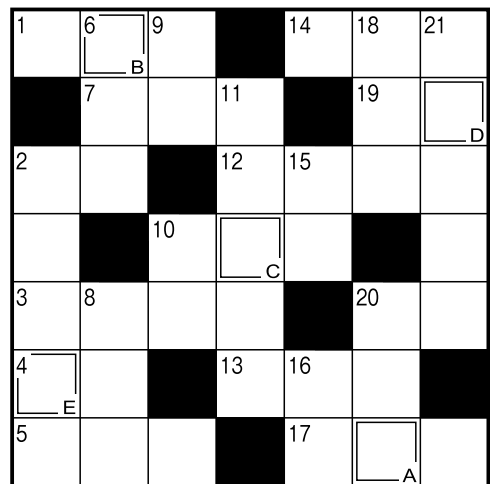
リスト

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

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

- お雛様にひな——をお供えた
- カ士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういうことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真つ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

タテのカギ

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った

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。

ペー ジ

お便り

- 久しぶりに「きくちのまんま」に寄りましたら、いつも売り切れていた「きくちのこ南蛮」があったので買いました。すごく美味しいので、帰宅後早速食べました。美味しかったです!! (ケイコ)
- 2025年は孫が誕生し、とても素敵な年になりました。2026年は、東京にいる娘が3年ぶりに帰省します。とても楽しみです! (チトシ)
- 去年11月末に、1歳になった子どもが、やっと一歩二歩歩くようになりました。嬉しい反面、目が離せません。保育園にも通つてますので、歌やダンスなど少しずつ覚えてきて、楽しく過ごしています。 (マサコ)
- 去年は玉ねぎ植えが遅くなってしまい「今年はダメかも」と思っていたが順調に育っているのを見ると嬉しくなります。収穫まで草取りや肥料等可愛がって育てます! (ヤスハル)
- 義ノ富士が金星2連続!うれしいです。 (カズエ94)
- 年賀状じまいが進む中、年賀状を出しました。送信ボタン1つで挨拶は簡単ですが、味気ないですね。紙のぬくもりは忘れたくないです。 (ヒロサト)
- 皆さんの日常生活でこんなことをしていると、これは便利だと思うことなど知りたいです。 (トモジ)

● おおき循環センターで 生ゴミ循環システムなどを学びました

— 福岡県大木町 —



旭志女性部員26人が参加しました。

85	8691205	菊池市旭志川辺1875
J A 菊池 いぶき		
3月号アンケート係		
氏名		
住所		
TEL		
Q1	今月号で興味を持った記事	
Q2	誌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、嬉しかったこと、お伝えしたいことなど	

(表)

プレゼント応募 ぎく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3月11日(水) 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▶



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

● 「コキア」でほうき作り

泗水女性部では、コキアを育ててほうき作りをしました。とてもかわいくて、とても使いやすいです。



● 納豆・みそ 手作りはおいし〜い!

菊陽女性部では、年末に納豆・みその手作り講習会を行っています。女性部に加入して一緒に作ってみませんか。

理事会の報告 (第9回 R7.12.25)

【業務報告】

- 主要業務処理顚末
- 組合員の加入および脱退予告
- 事業経費
- 11月末事業実績
- 自主検査結果報告(令和7年10月検査分)
- マネロン等の防止にかかる対応状況
- 貸倒引当金の予想損失率(貸倒実績率の補正)(県下統一)
- 「まんまキッチン」土曜日曜の営業時間の変更
- 令和7年度牛乳利用拡大推進運動実績
- 令和7年度JA熊本市「夢未来みかん缶詰」愛食運動実績
- 令和7年度JA菊池秋の感謝祭農機・自動車展示会実績
- 確定債権の経過
- 青壮年部・女性部報告
- 理事会付託事項専門委員会報告
- 県連理事会等の主要協議事項

【議 題】

- 〔第1号議案〕 令和8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〕 企業年金規約の附則条文追加と施行日の改正
- 〔第4号議案〕 経理規程の一部改正
- 〔第5号議案〕 子会社管理規程の一部改正
- 〔第6号議案〕 株式会社きくようアグリ(子会社)との利益相反契約の承認
- 〔第7号議案〕 令和7年産大豆概算金
- 〔第8号議案〕 まんまキッチンに係る職制規程の一部改正
- 〔第9号議案〕 農機車輛部に係る職務権限表の一部改正
- 〔第10号議案〕 理事の利益相反契約
- 〔第11号議案〕 大口貸出条件変更
- 〔第12号議案〕 大口融資(2件)

以上の議案について全て承認されました。

監事会の報告 (第6回 R7.12.25)

【審議事項】

- 役員責任調査委員会の設置及び委員の指名
以上について審議報告されました。

総務部からのお知らせ

職員・従業員の名札表示簡略化

プライバシー保護と業務効率化のため、JA菊池では、令和8年1月よりフルネームから名字のみに変更しています。

例)菊池 太郎 → 菊池

※変更後イメージ図



無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会

場所：JA菊池本所応接室
予約は2月25日(水)まで地元の中央支所へお申込みください。

税理士相談会

場所：JA菊池本所応接室
予約は3月4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

場所：西合志中央支所
電話：096-242-1163

ミゾグッチーレポート

地元ラジオ番組で旬のとれたて情報を発信中!

JA菊池では、FMK(エフエム・クマモト)のラジオ番組“FMとれたて情報局”で、旬の情報やイベント情報を発信しています。この番組は、農林水産物を広く知っていただこうと始まったラジオで、なんと30年も続いています。県下JAや農林中金などの16団体が、農・林・水産業などのフレッシュな情報をお届けしています。ご長寿番組なので、農作業中や運転中に聞いたことがある!という方もいらっしゃるかもしれません。「JA菊池溝口さんからの情報です～」と始まるので、取材先でお会いした組合員さんや地域の方に「ラジオ聞いたよ～!」と言っていただき、嬉しい限りです。リスナーの方からも「今、どの野菜や果物が旬なのかわかる」「お出かけ情報の参考にしている」とありがたいメッセージもいただいています。JA菊池から2月は、カンショ(サツマイモ)の情報をお届け(9日～13日放送)♪貯蔵庫で寝かせ、甘みが増しておいしくなっているカンショは、焼き芋やいも天にすると絶品ですよ～!

これからもたくさんの方に、JA菊池をはじめ県内の農林水産物の魅力をもっと知っていただきたいと思っています。番組は毎週月～金曜10:40～10:45放送です。野菜・果物などのプレゼントもありますので、ぜひチェックしてみてくださいね♪

インスタグラムも見てネ! “kikuchimanmarche”

あとがき



新年を迎えたかと思ったら、もうすぐ新年度を迎えます。“元日にろうばいの花が咲いたことがうれしかった”とのお便りが届きました。お正月にカスミソウとトルコギキョウの花を飾りました。蕾が少しずつ膨らみ、長く楽しませてくれました。春の花の蕾も少しづつほころび、次々に花が咲くでしょう。楽しみです。 R i k o

(((お知らせ)))

厚生連健康だより

♡お腹の不調 長期間放置に注意♡

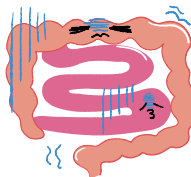
「便秘と下痢を繰り返す」「排便後に腹痛が和らく」等のお腹の不調は誰にでも起こりますが、長期間放置すると症状が悪化し、日常生活に大きな影響を及ぼしかねません。臓器や組織にあきらかな異常が見つからなくても、次のような機能的消化管障害の可能性が考えられます。

■過敏性腸症候群(IBS)

癌や炎症などの異常は無いが、繰り返す腹痛や便通の乱れ、軟便や水様便などの便の性状の変化が慢性的に現れる機能的消化管障害です。ストレスや暴飲暴食、過度の飲酒などが原因で、内臓神経が過敏になり発症する事が多いとされています。

■腸疲労

不規則な生活や食べ過ぎなどによって引き起こされることが多く、胃腸の動きが低下した状態です。腸疲労が続くと、消化や吸収機能が正常に働かなくなり、食べ物を十分に消化出来なくなります。消化不良のほかに、腸内フローラ(腸内細菌のバランス)の乱れも原因の一つです。



♡ お腹の不調が続く場合は、
以下のような症状改善策を心掛けましょう。♡

- ① 消化の良いものを摂り、脂っこい物や香辛料、乳製品などの刺激が強いものを控える
- ② ストレスを溜めない生活を心掛ける
- ③ 1回の食事量を減らし、少量ずつ複数回に分けて摂取する
- ④ 熱すぎたり、冷たすぎるものを避ける
- ⑤ 十分な水分補給を心がける
- ⑥ 十分な休息を取る

♡「血便や黒色便が出る」「激しい腹痛や排便後の腹痛増悪がある」「吐血や激しい嘔吐」などの症状が見られる場合は、重篤な胃腸炎や消化器系の疾患の可能性があるので、早期に専門医の診断を受けましょう。
症状の改善に取り組んでも効果が現れない場合や、症状が悪化した場合も同様に、専門医を受診しましょう。

確定申告の期限内納付と振替期日 国税だより

令和7年分確定申告の納付期限は以下のとおりですので、期限内の納付をお願いします。

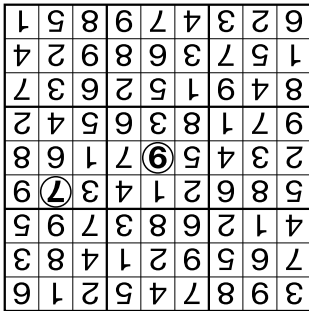
「申告所得税及び復興特別所得税」及び「消費税及び地方消費税(個人事業者)」の納税は、一度届け出をすれば、翌年以降も自動で金融機関の預貯金口座から引き落としとなる「振替納税」が大変便利です。利用されていない方は、是非ご利用ください。

【令和7年分確定申告の納付期限と振替納税の振替日】

税 目	納付期限	振替納税の振替日
申告所得税及び復興特別所得税	令和8年3月16日(月)	令和8年4月23日(木)
消費税及び地方消費税(個人事業者)	令和8年3月31日(火)	令和8年4月30日(木)

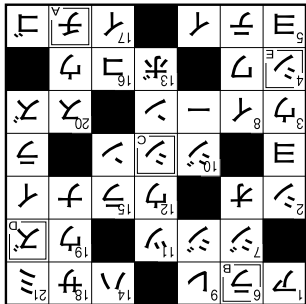
詳しくは、こちらの二次元コード又は国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp/)をご覧ください。
ご不明な点がありましたら、国税相談専用ダイヤルをご利用ください。

国税相談専用ダイヤル：0570-00-5901
※ナビダイヤル ※自動音声案内



答え: 19

数独



答え: チリシマス

パズル

パズル

長崎→アノネン
春日井→アノネン
新潟→アノネン
米朝→アノネン
新潟→アノネン

答え: 長崎

パズル

答え: 長崎



「食」の未来を守る合言葉。
 「国産国産」。それは、「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」という考え方です。食料の多くを輸入に頼る日本。必要な食料が不足しても、すぐに生産を拡大することはできません。だから普段から「国産国産」を進めることが大事。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために、JAグループは、皆さんと一しょに「国産国産」を進めてまいります。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



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 0968-38-6333 FAX 0968-38-6321
農機センター 0968-37-2208 FAX 0968-37-3173
休日対応 アグリサポート休日当番 (AM8:30~PM5:00)
連絡先 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