

2026

とれたて情報ハートのかけはし

5

いぶき

vol.443



同じようでも少し温かいね



春メロン
大きく、おいしく育っています

メロン部会長 古荘 正光

耕そう、大地と地域のみらい。



Instagram
きくちのまんまマルシェ

Youtube
きくちのまんまチャンネル

LINE
きくちのまんま



ハウス内の温度・湿度、生育状況を確認



メロン部会

芳醇な香りで見ずみずしい
とろける甘さが自慢の『菊池メロン』です

日々ハウス内の環境を確認しながら
交配や摘果、玉づくりなどの作業を丁寧に行い
「一玉一玉愛情をこめて育てています。」

こんにちは
東です -29-



小玉スイカ初選果・すいか部会安武部会長と

「きくちのまんま」を育む生産者の情熱

春メロンの美味しい季節がやってきました。部会員のみなさんによる徹底した栽培管理はもちろん、朝晩の寒暖差にも恵まれ、糖度も高く品質も良好です。

2月下旬からは小玉スイカ、3月中旬からは大玉スイカの出荷が始まりました。「きくちのまんま」ブランドに込められた想いは、生産者の皆さんのきめ細やかな手間を惜しまないこだわりによって支えられています。日々の丁寧な管理や技術の積み重ねが、その信頼と評価を築き上げてきました。厳しい環境の中でも挑戦を続ける皆さんに心より敬意を表するとともに、これからもその価値がさらに多くの消費者へ届くよう、私たちも一層の発信に努めてまいります。

J A 菊池代表理事組合長 東 哲哉

も く じ

- メロン部会／こんにちは東です 2・3
- 未来に向けた変化成長 4~7
 - 生姜部会・オクラ部会・にんにく部会・茶部会
 - 肉牛青年部枝肉共励会・堆肥共励会 他
- まんまファイル(管内の出来事) 8
- 鳥獣害対策① 9
- 青壮年部(対話集会)／組合員講座 10・11
- 女性部(合志支部)・支部活動 12・13
- くらしのヒント:簡単!ながらエクササイズ 14・15
- 水稻通信・生産資材課からのおすすめ 16・17
- 菊農通信／食農教育 18・19
- 養生園から／漢方の話⑤ 20・21
- みんなのページ／クイズ 22・23
- お知らせ・共済部・生活部から 24・25
- 理事会・監事会報告／相談会日程 27

近年は猛暑などの影響により、栽培管理が難しくなっています。部会員同士で情報交換を行いながら技術向上に努め、品質の高いメロンづくりに取り組みます。これからも、安全で美味しいメロンを安定してお届けできるよう、部会員一同力を合わせて努力してまいります。丹精込めて育てた、甘くみずみずしい『菊池のメロン』を是非味わってください。

部会長 古庄 正光

熊本県はメロンの一大産地として全国的に知られており、温暖な気候と豊かな自然環境のもと、高品質なメロンが生産されています。中でも菊池地域は恵まれた土壌と気候条件を生かし、県内でも有数のメロン産地の一つとなっています。

菊池管内では、菊池、泗水、七城、大津、菊陽地域でメロンの栽培が行われています。ハウス栽培により、細やかに温度や水分管理をすることで、安定した品質と、甘みのあるメロンづくりを実現しています。また、生産者一人ひとりが栽培技術の向上に努めながら、安全・安心なメロンの生産に取り組んでいます。

メロンは温度や水分、日照などの管理が品質を大きく左右する繊細な作物です。生産者は日々ハウス内の環境を確認しながら、交配や摘果、玉づくりなどの作業を丁寧に行い、「一玉一玉愛情をこめて育てています。」

生産者のためまめ努力により、甘くて香り豊かな高品質のメロンが生み出されています。これからは、消費者の皆様にご満足いただけるメロンづくりを目指し、部会員一丸となって取り組んでいきます。

令和8年度：部会員18戸

栽培面積：4ha

「春メロン」品種：フエスタ、アンデス

イエローキング

出荷期間：4月～6月下旬

「秋メロン」品種：アールスメロン

出荷期間：10～11月

※JA宮農センターで集荷を行い、JA熊本経済連第1団芸集センターから出荷。出荷先は関東地方を中心に行っています。

菊池茶の普及のためのPR、秋冬番茶等の強化

令和7年度は、一番茶摘採前の4月上旬から中旬に低温が続き、摘採が1週間ほど遅れの4月24日からとなりました。新芽の伸びも悪く1~3割ほどの収量減となり、二番茶、三番茶も例年より高値で推移。秋冬番茶やモガ茶の引き合いも強く、昨年より多く出荷・販売することができました。部会員は16戸、69.5haを栽培。

令和8年度は、部会員全体で情報を共有し、有利販売に努めます。また、「菊池茶」の普及を図るためのイベントやPR活動、秋冬番茶等の取り組みも強化します。※モガ茶とは、蒸した茶葉を揉まずに乾燥させたもので、粉碎して「加工用粉末緑茶」になります。煎茶や番茶の粉末は、苦渋みが少なく鮮やかな緑色が特徴です。菓子やドリンクの原料として使われます。



森田部長あいさつ



〈表彰〉熊本県茶振興大会で表彰式 管内入賞者 経済連茶生産流通協議会茶共進会 個人賞

蒸製玉緑茶の部 一等 工藤隆行
二等 工藤美代子

共販賞 優良賞

原英恭、吉良昌芳、工藤隆行、野田仁
鎌田博昭、矢野章

共販功労賞

石山浩二、吉良昌芳、鎌田博昭



工藤さん 鎌田さん

おめでとうございます
ございます

第50回植木まつり表彰式

営農部

1月24日から2月23日までの出店 お疲れ様でした

植木まつりの最終日に表彰式がありました。JA菊池樹芸部会出店者の表彰は以下の通りです。

〈表彰〉

販売高表彰

最優秀賞 熊花園
優秀賞 芝一商会

庭木グランプリ表彰

金賞 熊花園:石化ソテツ、(有)隆松園:五葉松
銀賞 (株)G-FARM:オリーブ、熊花園:松

特別功労者表彰

松岡誠和(庭木)、棧敷野和夫(庭木)

功労者表彰(50回連続出店)

正樹園(庭木)、松岡誠和(庭木)、芝一商会(庭木)
大嶋和博(庭木特産)



植木まつり表彰式

定期的な栽培講習と現地検討会で反収増加を目指す

令和7年度は、25戸で331a作付。近年の異常気象による少雨、猛暑の影響で肥大不足となり、収穫量は計画を下回りましたが、品質の徹底で高単価を維持することができました。

反収賞では渡辺俊博さんを表彰。渡辺さんはショウガ栽培3年目。平均反収1.6tに対し4.3tを収穫。「講習会での指導を着実にできるように努力した。賞をいただきうれい」と話しました。

令和8年度は、減農薬、他園芸品目の複合経営による生産性向上、優良種ショウガの供給体制の確立などに取り組み、収量アップを目指します。優良種子の確保、安全・安心な生産、販売先との情報交換強化で出荷量80t、10a当たり平均収量2.5tを目標に部会一丸となって努力します。

ベテランから若手まで幅広い生産者が知恵を分かち合い、更なる品質向上に努力します。栽培講習や現地検討会で、生産現場に合わせた指導に力をいれます。



森部会長あいさつ



表彰を受ける渡辺さん

オクラ部会 令和7年度総会・出荷反省会 R8.2.27

営農部 森

高品質を保ち、出荷規格変更で所得向上

令和7年度の出荷期間は昨年5月から11月下旬。34戸がハウス栽培49a、露地栽培199aに作付。猛暑や少雨に悩まされましたが、部会員一丸となって品質向上に取り組み、数量・販売高を保つことができました。出荷数量38万7021パック(1パック80g:前年対比107%)。販売高3063万2115円(同96%)単価79円(同89%)。

8月の酷暑など栽培環境は厳しく、1ネットのグラムや箱詰めの出荷規格が県内統一となり、作業の手間や価格が心配されましたが、部会員の努力により、前年並みの出荷ができました。

令和8年度は、酷暑に対応した栽培管理の構築を検討します。

SNSを活用した産地情報、市場動向を迅速に共有し、販売にも力をいれていきます。

〈10a当たりの出荷量上位者を表彰〉

▽ハウス栽培の部=三角修、田中陽一 ▽躍進賞=橋本隆弘
▽露地栽培の部=池田一実、小西隆次



米村部長あいさつ



表彰状を手にする受賞者

にんにく部会 令和7年度総会 R8.3.11

営農部 吉良

品質向上と販路拡大に力

にんにく部会では16戸が20haで栽培。5月下旬から6月上旬まで生ニンニクを、その後は乾燥ニンニクを中心に出荷しています。品質良好で出荷を終えました。役員改選があり、田尻洋成さんが新部会長に就任。新体制のもと令和8年度は、更なる品質向上と出荷先の販路拡大に力を入れます。



水上部会長あいさつ

新部会長に田尻さん

新役員です。よろしくおねがいします。



新部会長 田尻さん

品質・食味良好「きくちすいか」出番！ 5月に出荷最盛

小玉スイカが2月から、大玉スイカが3月から出荷が始まりました。すいか部会では、熟度判定を確実にするために、交配日に色毛糸をつけるに掛ける方式を取り入れています。色毛糸は10色で、交配日の色分けをし、毛糸の色別に出荷日を決めています。出荷前には、定期的に査定会を開き糖度、色味、食味などを部会員が参加し検討しています。

※出荷は6月上旬まで続きます。



小玉スイカ選果



大玉スイカ査定会

メディアでアピール「サツマイモ」「イチゴ」

菊池産品をテレビ・新聞で紹介 プレスリリース発信強化

1月から3月に出荷最盛期を迎えた「サツマイモ」「イチゴ」をアピールするため報道機関へプレスリリースを発信。サツマイモは、大田黒甘藷部会長、豊岡副部会長が対応し、部会カンショをアピール。イチゴは、集荷場を中心に荷受けの様子などを撮影。担当の森職員が部会イチゴをアピールしました。

※他の作物においても最盛期にはプレスリリースでの発信、SNSでの発信を行っていきます。



北営農センターイチゴ集荷場



大田黒部会長 豊岡副部会長 甘藷をPR

市場取引会議・市場督励「菊池水田ごぼう」「アスパラガス」

市場に出向き出荷計画を協議、販売強化へ

出荷本番を前に、部会役員が取引市場に足を運び産地状況や生産者の想いを伝え、出荷計画について協議しました。アスパラガスは2月に県内市場へ、3月には東組長と共に名古屋・大阪方面へ出向き市場関係者へのお礼や激励を行いました。ゴボウは3月に東京へ出向き市場関係者と協議。GIシンポジウムにも参加しました。

※市場との取引会議は、部会ごとに担当職員が部会役員と共にしています。生産者の想いや現場の状況をしっかり伝え有利販売が出来るように力を入れています。



春ゴボウ取引会議



アスパラガス取引会議



市場関係者へあいさつする東組長

肉牛青年部枝肉共励会

グランドチャンピオンに齊藤さん

肉牛青年部は3月6日、第24回肉牛枝肉共励会を畜産流通センターで開き、黒毛和種25頭、交雑種6頭の31頭の出品がありました。黒毛和種出品の枝肉は全てが最高等級A5に格付けされ、レベルの高い共励会となりました。グランドチャンピオンには、脂肪交雑基準(BMS)ナンバー12で、ロース芯面積91cm²の齊藤誉尚さんの枝肉が選ばれました。肉牛肥育技術の向上と肉質改善を図ろうと毎年開いています。



東哲哉組合長からグランドチャンピオンのカップを受け取る齊藤さん(左)



受賞枝肉と齊藤さん

- 〈表彰〉【黒毛和種の部】金賞 齊藤 誉尚 銀賞 齊藤 尚吾 銅賞 安武 祐基
【交雑種の部】金賞 坂本 翼 銀賞 吉良 聡一郎

乳用種経産牛枝肉共励会

最優秀賞に(有)水上牧場

第11回九州連合乳用種経産牛枝肉共励会が3月7日、畜産流通センターで開かれ、最優秀賞に(有)水上牧場の枝肉が選ばれました。九州の乳用種経産牛の品質向上と、取引の活性化を目指して毎年開催されています。

※乳用種経産牛枝肉共励会は、搾乳を終えたホルスタインなどの乳用牛(経産牛)の枝肉の品質(肉質、歩留まり、脂肪交雑など)を競う品評会です。酪農家の経営安定と、食肉としての乳用牛肉の付加価値向上を目的に、各地のJAや畜産振興団体が主催しています。



表彰状を手にする水上さん(左)と酪農生産事業推進研究会 田北会長

堆肥共励会

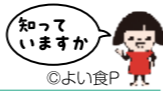
耕畜連携部門で受賞

きくちのまんま有機支援センター菊池
きくちのまんま有機支援センター旭志



表彰式が2月25日、熊本市で開かれました

熊本県耕畜連携推進協議会が主催する県堆肥共励会で「きくちのまんま有機支援センター菊池」と「きくちのまんま有機支援センター旭志」が、耕畜連携部門[熊本県耕畜連携推進協議会会長賞]を受賞しました。第29回目となる令和7年度は、畜産農家や堆肥センターから108点の出品がありました。畜産別3部門(乳牛・肉牛・中小家畜)、作物部門、耕畜連携部門、新人部門に分けて表彰がありました。成分分析、発芽試験、現物審査(色相、形状、臭気)、製造方法、(副資材、堆積日数、切り返し回数)などが審査されました。県内の堆肥生産のレベルアップを目指し、毎年開かれています。



JA綱領

JAグループでは、組合員・役職員がめざすべき共通の理念として、「JA綱領」を定めています。

わたしたちJAのめざすもの

わたしたちJAの組合員・役職員は、協同組合運動の基本的な定義・価値・原則（自主、自立、参加、民主的運営、公正、連帯等）に基づき行動します。そして、地球的視野に立って環境変化を見通し、組織・事業・経営の革新をはかります。さらに、地域・全国・世界の協同組合の仲間と連携し、より民主的で公正な社会の実現に努めます。

このため、わたしたちは次のことを通じ、農業と地域社会に根ざした組織としての社会的役割を誠実に果たします。

わたしたちは、

- 一、地域の農業を振興し、わが国の食と緑と水を守ろう。
- 一、環境・文化・福祉への貢献を通じて、安心して暮らせる豊かな地域社会を築こう。
- 一、JAへの積極的な参加と連帯によって、協同の成果を実現しよう。
- 一、自主・自立と民主的運営の基本に立ち、JAを健全に経営し信頼を高めよう。
- 一、協同の理念を学び実践を通じて、共に生きがいを追求しよう。

JAマークについて

JA(ジェイエー)という名前は、「農業協同組合」の英語表記の頭文字をとってつけられたニックネームです。シンボルマークは緑のアルファベットのJとAを組み合わせたデザインで、どっしりとした大地と人と人のきずなのイメージを表したものです。

JAは農協のニックネーム

Japan Agricultural Cooperatives

ジャパン・アグリカルチュラル・コーポラティブズ



全体として、三角構造の、安定感のあるデザインは、「ゆるぎない大地」「日本の国土」をイメージさせ、三角形は「自然」、Aの部分は「人間」を表しています。左側の円は、「農業の豊かさ」「実り」と、協同の精神に基づく「人の和」を象徴しています。

ロゴマークの変遷



それまでの農業協同組合のマークは稲穂のデザインでしたが、農業だけではなく、みなさんといっしょに地域のくらしづくりをしていこうと、親しみやすい呼び名とマークを使うことになりました。

許諾番号：8457T047-071225

出典:JAファクトブック2026

青壮年部役員とJA役員が意見交換

～令和7年度 意見交換会～

3月21日にパシオンで開催し、青壮年部役員とJA役職員28人が参加。農畜産物の価格に関する意見や質問、資材や飼料の価格高騰への要望、デジタルサービスの提供、農地の斡旋などの要望も述べ、より良いJAにつながるよう日頃の想いを伝えました。歌丸純部長は「農業情勢が不安な中、持続可能な経営について強く意識していかなければならない。将来のJAがどうあるべきか考え、青壮年部の結束力を高め、活動していこう」と話しました。



中村 旭志支部長

Q 今後離農される先輩方の農地をJAが積極的に斡旋してほしい

A 営農指導員や農業公社と情報共有を行いながら斡旋してまいります。

Q 今後の米の販売展開について

A 令和7年産米の販売について、直売業者との計画的な販売を基本とし、価格変動リスクに対応しながら、再生産を意識した価格水準の維持につとめてまいります。



歌丸部長

Q 情報発信の強化、電子クーポンのサービス提供を行ってほしい

A 燃料の価格改定など都度タイムリーな情報発信に努め、電子クーポンの配布については検討いたします。



宮本 泗水支部長

Q 肥料・資材・飼料の価格高騰への対策をお願いしたい

A JA菊池では大口農家対策奨励金など利用高に応じた奨励措置を講じております。スケールメリットを供給価格に反映させるよう交渉も可能ですので、ぜひご利用をお願いいたします。



松本副部長

Q JA菊池独自の加工品(メロンゼリー、日本酒など)の現在の取扱いについて

A 原料価格高騰や在庫品管理等の問題から現在、加工品の製造は一時見合わせております。新商品の予定はありませんが、ご提案などがあれば柔軟に取り入れていきたいと思っております。



大地 菊陽支部長

Q 農家支援隊について急な作業時でも利用できるよようにしてほしい

A 急な要請等について、先行予約の生産者と調整の上、できるだけ多くの方に利用していただけるよう対応しております。



松永 西合志支部長



奥田 菊池支部盟友

Q JA菊池管内の給油所で発行される3円引き券の利用について、管内全給油所で対応できるようにしてほしい

A システムの仕様上、発券した給油所のみでしか使用ができず、管内全給油所での共通利用が難しい状況です。

Q 職員について、退職者を増やさない対策等は行っていますか?

A 育児・介護に関する特別休暇など幅広い年齢層への支援や、ハラスメントの無い働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。



大田黒 大津支部長

助け合いの会活動 **できる人が できる時に できることを!**

ふれあい訪問活動

一人暮らしの方に真心込めてプレゼントをお届けします



お身体
大切にお過ごし
ください

西合志支部

菊陽支部

泗水支部

菊池支部

デイサービスで楽しく

めぐみの里のお誕生会やミニデイなどで
特技を生かした出し物で楽しんでもらっています



菊池支部

菊陽支部

みんなでワイワイ料理教室

お正月料理や夏料理、マーク品を使った料理教室など、支部やグループで行っています



菊池支部
クローバー会

泗水支部

菊陽支部

まんまクラブ

まんまクラブは、農産物市場「きくちのまんま」出荷協議会会員で
つくるクラブです。中央支所ごとに設置しています。

まんまクラブ泗水支部です!一日旅行で南関に行ってきました!
南関いきいき村、ヤマチクファクトリー、猿渡製麺所などへ



竹箸が
300種類以上

お昼も
おいしく
いただきました!



「拝啓」ファクトリーショップ前にて

コミュニケーションを大切に

農産物市場での朝の会話が楽しみ

昨年度より合志支部長をさせていただいております。女性部員の皆さまには、日頃より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祈りします。

私は、農産物市場きくちのまんまにセルリーとスイカを出荷しています。セルリーは12月中旬か

ら3月中旬まで、スイカは5月から出荷します。農作業は大変ですが、消費者の方に喜んでいただけることを励みに頑張っています。朝から出荷に行き、まんなの出荷者のみなさんと顔を合わせて笑顔で話すことが、私の楽しみとなっております。

私は女性部に加入して40年以上が経ちます。女性部に入ってきたことは、仲間ができたことです。忙しい日々の中でも時間を

農産物市場での朝の会話が楽しみ



合志中央支所
浅野生活指導員

合志支部長 **岡村 真由美**

プロフィール

2025年に女性部合志支部長に就任。



一緒に楽しく活動しませんか?



家の光記事活用で小物づくり♡



令和6年度郷土料理教室では「あんもちだご汁」を作りました

学校給食でつなげる食農教育

合志支部は、学校給食に野菜などを出荷している部員を中心に、合志市立合志小学校と連携

作り、部員が集まって活動することで、輪が広がります。私にとって大切なコミュニケーションの場です。いつも快く送り出してくれる夫には感謝しています。

した食農教育を継続して実施しています。毎年、小学3年生を対象に年1回郷土料理教室を行い、楽しく交流しています。令和7年度はいきなり団子子どもたちと一緒に作りました。活動を通じてこちらが元気をもらえる貴重な時間を過ごすことができました。安全・安心な食がどれだけ大切かを伝えることができます。良い機会だと感じています。子どもたちだけでなく、先生や親御さんにもしっかり伝えていけるよう続けていきたいですね。

助け合いの会では、JAの福祉センターへ毎年誕生日会に出向いています。利用者の方々と体操やゲームをして一緒に楽しく活動しています。村上会長には、活動の中心として活躍いただいております。特に、腹話術がとても面白いと好評です。家の光の記事を活用して作った肩たたき棒を寄贈するなど、利用者の方に喜んでいただいております。

このように女性部活動は、たくさんの人を笑顔にできる素晴らしい活動です。一人でも多くの方に参加していただき、輪が広がっていくよう願っています。

健康食材活用レシピ:日本の伝統食材 みそを使って

みそチキンのご飯サンド



みそ料理が広まった江戸時代

みそを使った料理は、江戸時代ごろから徐々に庶民の生活にもなじんでいきました。「納豆きる音しばしまて鉢たたき」と松尾芭蕉の句にあるように、納豆を細かくたたいて、豆腐と青菜を入れた栄養たっぷりの朝のみそ汁が家族の一日の活力源でした。また、今も残っている落語「味噌(みそ)蔵」や「味噌豆」をはじめ『東海道中膝栗毛』では各地のみそ料理が紹介されています。ウナギのかば焼きも最初はぶつ切りのウナギをみそだれで焼き付けたものだといわれています。

参考:みそ健康づくり委員会ウェブサイト

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|------------|
| ご飯…300g | レタス…2枚 |
| 焼きのり(全形)…2枚 | ニンジン…50g |
| 鶏もも肉(皮なし)…200g | スライスチーズ…2枚 |
| A | 塩…1つまみ |
| みそ…大さじ1強 | ルッコラ…4枚 |
| おろしにんにく…1片(約5g) | |
| 蜂蜜…小さじ1強 | |
| カレー粉…小さじ1/2 | |

レシピ提供:みそ健康づくり委員会

【作り方】

- 鶏もも肉は好みの厚さに切ってAをもみ込み、1時間以上置き、オーブントースターにクッキングシートを敷いて火が通るまで焼く。
- レタスは洗って水気をよく拭く。ニンジンは千切りにしてさっとゆでてキッチンペーパーで水気を拭いて塩をかける。
- ラップを広げて焼きのりをのせ、ご飯の半量をのせて10cm角くらいに広げる。具材と残りのご飯、もう1枚の焼きのりを順にのせ、2枚の焼きのりで側面を覆うようにして包む。形を整えて半分に切る。

健康食材活用レシピ:日本の伝統食材 こんにゃくを使って

板こんにゃくのパンプディング



こんにゃくで骨粗しょう症予防

高齢になると、骨密度が低下する骨粗しょう症が原因で、転倒しただけでも骨折してしまうことがあります。高齢者以外でも、カルシウム不足が続くと骨粗しょう症を招くため、日頃からカルシウムを摂取することが必要です。板こんにゃく1枚(250g)には、牛乳コップ半分(100ml)とほぼ同量のカルシウムが含まれており、かつ胃の中で溶け出し吸収されやすいといわれています。

参考:日本こんにゃく協会ウェブサイト

【作り方】

- 板こんにゃくは薄切りして下ゆでし、水分をよく切り、熱いうちに砂糖(大さじ2)をまぶす。パンはトーストして一口大に切る。
- レーズンはぬるま湯に漬けて戻す。オレンジは皮をむき、1房ごとに分けて余分な水分を取る。
- 卵はよく溶き、砂糖(大さじ2)と牛乳を加える。
- バターを薄く塗ったグラタン皿に①のこんにゃくとパンを重ねて並べ、③を注ぎ約10分置く。
- ②を散らし、オーブントースターで約10分焼く。途中で表面が焦げそうときは上からアルミホイルをふんわりとかける。

レシピ提供:日本こんにゃく協会

材料 (2人分)

- | | |
|----------------|-----------|
| 板こんにゃく…100g | オレンジ…1/2個 |
| パン(サンドイッチ用)…2枚 | 卵…1個 |
| 砂糖…大さじ2+大さじ2 | 牛乳…100ml |
| レーズン…小さじ2 | バター…適量 |

簡単!ながらエクササイズ



監修
日常ながら運動
推進協会代表
長野 茂

日常ながら運動の創始者。マスメディア、SNS、講演会などで普及活動を展開
www.nagara-exercise.net

家事や移動の`ついで、に体が元気になる「ながらエクササイズ」。無理なく続けられて、気付けば毎日が健康づくり! 早速今日から始めてみませんか。

痛みが出た場合は無理をせず休みましょう。疾患をお持ちの方や治療中の場合は医師と相談の上、行ってください。

「ながらエクササイズ」の基本

まずは姿勢を正すことから!

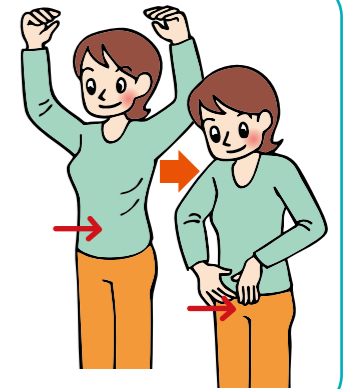
全ての運動に共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢です。気が付いたら背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませることを心がけます。日常で運動を意識するきっかけになります。

●姿勢を正すとこんな健康効果が……

- 背中、おなか、首筋の引き締め運動になる
- 余分なエネルギーを無理なく自然に消費する体質に
- 姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる(かも)

姿勢を正す運動

- 背筋を伸ばしておごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのスカート、ズボン履くイメージで、おなかをぐっとへこませる。
- おなかをへこませたまま、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻からゆっくり息を吸って口から吐き、その姿勢を30秒維持します。



日常の中に「ながらエクササイズ」を積極的に取り入れましょう!

「ながらエクササイズ」には大きく分けて三つの運動があり、それぞれを組み合わせることで、毎日の生活を健康的に送ることを目指しています。

1 有酸素運動

POINT いつもより少しだけ早く動いてみましょう

歩くことに代表される有酸素運動(エアロビック運動)で、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくれます。運動不足や老化に関する病気の予防・改善にも効果が期待できます。

「大股早足歩き」で脂肪を燃焼。歩幅をいつもより10cmプラスして早足で歩きます。



- 足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませる。かかとを尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。
- 余裕があれば足を肩幅より広く開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動く。腰をそらさないように注意。

- 一度に行う目安 60秒
- 一日に行う目標 3セット

ここに効く 脂肪燃焼、太もも、尻、冷え・むくみ予防

ここがポイント 膝頭を前に出さず、膝から下だけを後ろに巻き上げる。

2 筋トレ

POINT 力を込めてゆっくりと

筋肉に軽い刺激を与えることで、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げて太りにくい体質にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できます。

いすに深く腰かけて、膝を伸ばして10秒間キープする「水平膝上げ運動」。デスクワークの合間などに取り入れましょう。



- 足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、おなかを引き締める。左足を一歩踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。
- さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行う。

- 一度に行う目安 左右各30秒×3回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く 基礎代謝アップ、太もも、尻、ふくらはぎ、脇腹

ここがポイント 踏み出しの膝は直角に曲げると効果的。後ろ足の膝はできるだけ伸ばす。

気付いたときにエクササイズスタート!
家事の時間は絶対のながらチャンス!
楽しく続けて毎日元気な朝を迎えよう!

深刻な被害をもたらすジャンボタニシを撃退！ ジャンボタニシ捕獲器

熊本県下JA特別価格！



8個で

7,000円

(税込)

お値打ち
価格です

今、売れています!!

直径:約32cm

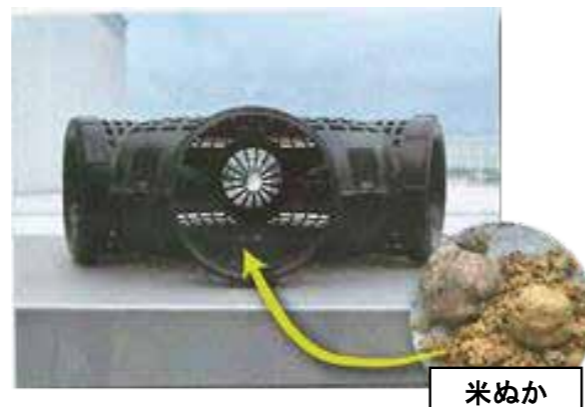
穴径:約10cm

※在庫がなくなり次第終了いたします。

設置も手軽で簡単！

①中にエサを入れる。

※エサの例:米ぬかや野菜くず等
※「スクミノン」等の防除剤との併用も
可能！



米ぬか

②お好みの場所に設置する。

(メーカー推奨:1反あたり2個以上)
※本体を写真のように、半分水中に
沈めると、より効果的です。



③捕獲したジャンボタニシを取り出し、
処分する。

※圃場環境によって、効果が異なる場合
がございますので、予めご了承ください。

ご注文・お問い合わせは【JA菊池 お近くの購買店舗】まで！

水稲 稲作の準備 米づくりは土づくり！ 通信 高品質・安定生産を目指して防除の徹底を！



大津中央・営農課
桐原職員

土づくり対策

圃場の土壌状態を知ることが重要です。土壌診断を行い、施肥設計に役立てましょう。

■堆肥の投入

堆肥等の有機物を投入し、地力を高めましょう。ただし、施し過ぎに注意しましょう。一定量を毎年確実に投入することが安定した土づくりにつながります。

■土壌改良資材を投入しましょう！

肥料(チッソ・リン酸・カリ)で補うことのできないケイ酸、石灰、苦土(マグネシウム)、鉄、マンガンなどの養分を補給するため土壌改良材を投入しましょう。土壌改良材をまくことにより、葉や茎を硬くして害虫や倒状に強くなります。また、根の活力を高めるので病気にも強くなります。

粒状スーパーエンリッチ1号
60kg/10a当り

リン酸・けい酸・苦土・ミネラル(マンガン、鉄、銅、亜鉛等)が同時に補給できる総合的で省力的な肥料です。

種子消毒

■塩水選

近年では育苗期間中の5月下旬に最高気温が30℃を超える高温、多照が続いているため、灌漑水や被覆資材の高温による発芽不良や葉焼け、灌水不足による育苗の失敗例が散見されます。胚が大きく貯蔵養分が充実した種粉を選ぶ事で、正常な発芽力を確保するため塩水選を行いましょ。

うるちの比重液濃度は1.13(水20リットルに対し食塩5kg)です。

■種子消毒

- テクリードCフロアブル…… 200倍
- スミチオン乳剤………1000倍

混合……24時間浸種

《目的》○ばか苗病、いもち病、ごま葉枯病の防除…テクリードCフロアブル
○心枯線虫の防除………スミチオン乳剤

《種子消毒法》

テクリードC 200倍 スミチオン 1000倍

消毒順序

- 種子準備
- ↓
- 塩水選
- ↓
- 浸種
- ↓
- 陰干し
- ↓
- 播種

薬液を作るときは、あらかじめ少量の水によく溶かしてから所定の濃度にする。

※温湯消毒
乾燥種粉を60℃に10分間浸漬した後、ただちに冷水で冷やす。

塩水選後は水洗いする

薬液を混ぜながら浸種する

薬液に24時間浸種

消毒後は水洗いしない

薬量早見表

種粉量	水	テクリードC 200倍	スミチオン 1000倍
4kg	8ℓ	40cc	8cc
5kg	10ℓ	50cc	10cc
6kg	12ℓ	60cc	12cc
9kg	18ℓ	90cc	18cc
10kg	20ℓ	100cc	20cc
15kg	30ℓ	150cc	30cc

注意事項

※消毒残液また浸種残液は、河川、沼、養魚池などに流入しないよう、処理する。

■浸種

【目的】…揃った発芽をさせるために必要な水分を吸わせ、すべての粉に発芽活動を始めさせ、粉殻に含まれる発芽阻害物質やその他の有害物質を洗い流すために行います。

【浸種時間】…ヒノヒカリはハト胸状態になるには、水温が15℃で6~7日間、20℃で5日間が必要です。

※浸種の水量は、種粉量の2倍以上あることが望ましく、桶や水樽の中で行う場合は、酸素不足にならないよう時々かき混ぜ、水は毎日入れ替えて新しくします。

●浸種における留意点

ハト胸状態(粉が膨らみ、芽が1mm程でた状態)が7~8割になるまで実施しましょう。

※10割になるまで待っていると芽が伸びすぎてしまいます。また、ハト胸状態が不十分だと欠株や田植後の生育不揃いの原因に…

※くまさんの輝きについては、ヒノヒカリに比べ発芽しやすい傾向があるので、浸種しすぎないようにハト胸状態を必ず目視で確認してください。

地元の味を忘れないで 高校3年生に「だご汁」振る舞う



菊池中央支所加工グループ 「お天馬会」提供 だご汁の会20年

県立菊池高校で2月27日、今春卒業する3年生に郷土料理「お姫さんだご汁」を振る舞いました。この活動は「地元の味を忘れないで」との思いから始めて、今年で20年目となりました。材料は大根、ニンジン、椎茸、小松菜など、地元野菜をたっぷり使い、味噌は「お天馬味噌」を使用。団子も小麦粉にサツマイモを練り込んだお手製です。「たくさん食べてね」「菊池の味ば忘れんでね」と一人ひとりに手渡し、生徒らは「ありがとうございます」「おいしいです」とうれしそうに食べていました。

お天馬会代表の坂本喜美代さんは「今年も高校生の笑顔に会えて、おかわりもしてくれてうれしい。活動を続けてきてよかった。この味を忘れないでほしい」と話しました。



おいしいで〜す♪

「花育」で心豊かに 小学1年生と花卉部会三角さんが交流



アレンジを教える三角さん

花卉部会の三角修さんが3月2日、菊池市立菊之池小学校の1年生47人にフラワーアレンジメントを教えました。三角さんが生産するカスミソウの他、部会が生産するスターチスなどを使い、児童らは個性豊かにフラワーアレンジを制作しました。

「花育」と称し34年続く交流は、カスミソウの収穫体験から始まり、農業を通して子どもたちと地域の関わりを深めています。使用する花は、三角さんが児童の人数分を持参。「子どもたちがとても喜んでくれてうれしく思う。花に親しみ、カスミソウの生産が盛んな地域であることを誇りに思ってもらいたい」と笑顔で話しました。児童らは「お花がきれいだった。家に持って帰って飾りたい」と喜んでいました。



夢中になってアレンジを楽しむ小学生



カスミソウ



スターチス



ガーベラ

今年もとても盛大な卒業式となり、111人が学び舎から巣立ちました。共に過ごした友人との別れや、新たなるスタートに向け、期待と不安が入り交った様子でした。



卒業おめでとう

最後のホームルーム

卒業式

令和8年3月1日
第62回目となった卒業式

感動、感謝、思いやり、夢を育み未来を創る菊農生へ
を伝えます
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
あらゆる可能性を見つめ「歩前へ」

菊農の春

寒さも和らぎ、温かくなってきた3月。それぞれの学科で、次年度に向けての準備が進められています。農業科では、メロンの定植やトマトなどの管理、園芸科や生活文化科ではカーネーションや春の花苗などが販売に向けて順調に育っています。食品化学科では文化祭で販売をしている花房みその仕込みが行われました。



トマトの定植



みその仕込み



卒業証書授与

農業クラブ役員が思いを込めて作ったカーネーションが卒業生の胸元を飾り、卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡されました。送辞では在校生代表の奈田爽佑さんが「特に部活動では愛のあるご指導をいただきとても手本になりました」と述べ、卒業生総代の生徒会長山東星斗さん(農業科)は、「思い出の菊農を別れることはとても寂しいですがこれからは卒業生として誇りをもって活躍していきたい」と答辞で述べました。最後のホームルームでは各クラス保護者への感謝の挨拶をして退場するなど、感動の卒業式となりました。

カーネーションは いかがですか?



生活文化科の温室では、赤やピンクのカーネーションが温室で元気に育っています。5月の母の日に合わせて、生徒たちが大切に育ててきたカーネーションです。母の日のプレゼントにいかがですか?園芸科でも、サイネリアや春の花苗も販売しています。生活文化科、園芸科の温室までぜひお越しください。

- ・春の花苗 4月上旬から販売
- ・カーネーション5号鉢 4月下旬から販売

生徒たちの育てた農産物は販売が行われます。定期販売会は、毎週金曜9時半からです。常時販売もありますので、詳しくは本校までお問い合わせください。
TEL (0968) 38-2621

めぐみの里だより

訪問介護事業所
居宅介護支援事業所
デイサービスセンター いすみ
デイサービスセンター ゆるっと



JA菊池福祉センターめぐみの里 TEL:0968-26-7765

▲福祉施設情報は
こちらから

誕生日会

スタッフによるマジックの出し物でとても楽しめました。



マジック登場!!



おめでとう
ございませーす!!



何が起こるんだろう!?



興味津々!!



あれれ~!

今度は何が
出てくるでしょう

▲ペットボトルの水の色が変わるマジックを誕生日会も参加して行いました。

◀不思議な帽子マジック! 帽子の中からスカーフがつかまって出てきたり、ボールが出てきたり!!

活動いろいろ

レクリエーション ~球乗せゲーム~

10個の色付き球を同じ土台に乗せるゲームです。手で球を掴み、色を識別する動作は、握力の機能維持や脳トレになります。



同じ色ボールに乗せましょー



しっかり球をつかんで

丸い色紙で梅の花制作

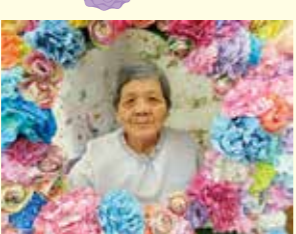


満開

丸い色紙を一つひとつ張り合わせて梅の花を作りました。

ペーパーフラワー制作

ペーパーナプキンを絵の具で染めて花を作りました。



かわいいお花ができました!

指先をしっかりと使います

ていねいに...

作った花は、壁画やフォトフレームとして展示しています。

疾患別の漢方治療:老化防止(2)

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

漢方から見た老化に対する補養法

漢方では、人間の生命現象を維持する要素として気、血、水という三つの因子があると考えています。腎や脾が虚衰する結果、老人ではこの気血水に変調が生じます。老人では、気虚すなわちエネルギー不足の人が多く、次に血虚すなわち栄養不足が見られます。一般的には、気虚に四君子湯、血虚に四物湯という処方を用います。

老化に伴い気血がともに虚すると、風邪をひきやすくなり全身の不快感、頭のふらつき、耳鳴り、四肢の痛みやしびれなど老人によくみられる症状が現れます。これに対しては四君子湯と四物湯を包括した薯蕷丸(しよがん)という処方がある昔から用いられています。薯蕷とは自然薯の山芋のことで、これは薬として用いるときは、脾を補液調整すると同時に腎を強化する働きがあるので腎と脾が虚しやすい老人には大変適していると言えます。

虚熱のある老人に対して

老人は身体に水気が少なく、カサカサに乾いているので、ちょっと体調を崩したり、飲食の量が減るとすぐに衰弱し、ますます身

体が乾燥して、そのために熱を生じることがあります。体液不足による虚熱に対しては体力を補うと同時に滋潤して身体に水気を生じさせるような薬を用いる必要があります。こういう時には、麦門冬湯とか六味丸が用いられます。

虚寒のある老人に対して

老人では脾や腎の衰えによって新陳代謝が低下するので、体温の発生も少なく寒証を呈してくる人が多くみられます。補中益気湯という薬は、脾が虚衰したため、身体の中の陽気が欠乏して全身を巡らなくなったときに用いられる処方です。元気がなく著しい倦怠感、身体の冷え、また時に下痢便やむくみなどを目標に用います。腎が虚衰して体内の陽気が欠乏しているときには、八味地黄丸の出番です。腎の陽気が虚衰しているときには体温低下、寒がり、手足の冷え、腰痛、下半身の脱力、それに尿利異常など、主に下半身に症状が現れます。

脾虚と腎虚を取り違えるとせっかくの薬も効きませんから、お年寄りでは体内の陽気が欠乏して身体の衰えが見られる時には、脾と腎のどちらが先に衰えたかをよく見極めて薬を選ばなくてはなりません。

腹部超音波検査で見える脂肪肝

■健康診断結果で脂肪肝と言われたことはありませんか?脂肪肝とは文字通り肝臓に脂肪が溜まっている状態です。今回ご紹介する腹部超音波検査は、今の肝臓の状態を確認して、脂肪肝かどうかを判断することができる検査です。

■画像は腹部超音波検査で見える肝臓の写真です。画像1が正常な肝臓、画像2、3が脂肪肝の写真です。通常の肝臓は画像1のように血管がくっきりと見えるのに対し、脂肪肝は画像2のように白く、もやがかかったように見え、血管が見えにくくなります。これは機械から出た超音波が脂肪に邪魔されて通りが悪くなってしまい、肝臓がきれいに見えにくくなってしまったためです。

また、通常肝臓と腎臓は検査の時に色が同じくらいに見えますが、脂肪肝では画像3のように脂肪が肝臓に溜まることで、腎臓より白く見えます。この白さの具合で脂肪肝が現在のどの程度のもか判断する目安になります。

■脂肪肝は肝硬変に移行する可能性がある症状のため、定期的に検査を受け、自分の肝臓の状態を把握するよう心がけましょう。



【お問い合わせ先】菊池養生園保健組合 Tel0968-38-2820 (代表)

※お気軽におたすねください

みんなの



七城支部女性部陽だまりマフ会、大津助け合いの会と南阿蘇のウィズマフの会の3グループで、認知症マフ作り交流会をしました。
(七城・大津・南阿蘇)

「小さな親切」実行章の伝達もありました



七城



大津



令和7年最後の研修で平和産業へ。復興した阿蘇神社参拝にも行きました。
(菊池助け合いの会)



(菊池助け合いの会)



福岡タワー

福岡市民防災センターへ研修に行ってきました。
(泗水助け合いの会)



助け合いハート



消火器で消火疑似体験

いろいろな災害についての講話を受けました。

きりとせん

A

郵送の方は85円切手を貼ってください。
869-1205
菊池市旭志川辺1875
JA菊池5月号アンケート係

住所	〒
ふりがな氏名	男・女(才)
TEL	(FAX)

B

アンケート記入欄

- Q1
- Q2
- Q3
- Q4

旅のことなら旅行センターへ
他社商品(JTB・阪急交通社・タビックス等)の申し込みもお受けしています

※A・B切取り取ってお使いいただけます。JA窓口でも受け付けています
5月号プレゼント
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
※イラストや写真もお待ちしています。

きくちのまんま菊池店の
お楽しみBOX
3名様

〒869-1205 菊池市旭志川辺1875
JA菊池「いぶき」5月号アンケート係
FAX: 0968-23-3515
eメール: ja-kikuchi@spice.ocn.ne.jp

応募締切: 令和8年5月7日(木) 必着
★または各中央支所窓口提出でも受け付けております。イラストやお便り、ご意見などもお待ちしております。こちらからも応募できます▶



ページ

● 将来のことを早期に考えることは大切です。4月号27ページの漫画で楽しく学ぼう相続セミナーは楽しく終活を学べるのでいい試みだと思います。
うれしかったことは、4歳になっただばかりの孫の文章表現が上手になったこと。周りの会話を聞いて、言葉を少しずつ覚えていくことをうれしく思います。(フミ)

● あたたくくなり、ゴキブリが動き出しそうです。団子を早目に作って防除しましょう。月一クラブではみんなで一緒に作りました。(泗水女性部)



ごきぶり団子を作りました!

これは初めて知りました。菊農通信ではジブリ美術館のことが写真にあり、行ってみたいところだと思いました。様々な観点から多彩な情報提供有難うございます。今後、米の価格の動向とか知りたいですね。(カツミ)

おたより

JAバンク 生活応援キャンペーン 実施中!
表示金利の適用期間 令和8年4月30日まで

JA教育ローン

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

変動金利型
令和8年2月2日現在
年 **2.05%** より

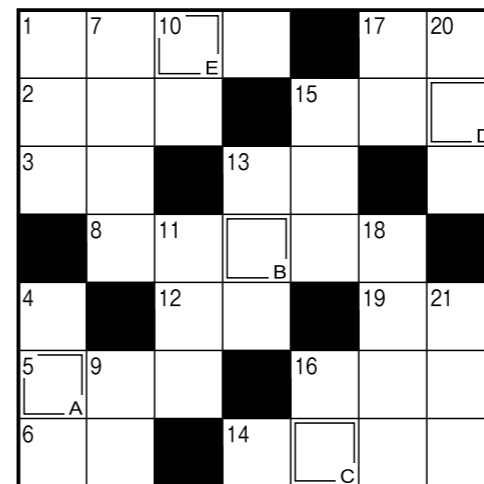
JA事業ご利用状況による獲得ポイント数により最大で**0.4%**引下げ
(ポイント内容については、最寄りのJAにお問い合わせ下さい。)

最大引下げ金利 年 **1.65%**

お問い合わせはJA窓口へ

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

- 1 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- 2 変わると寝つけない人もいます
- 3 岩の多い海岸のこと
- 5 現在の元号です
- 6 アルファベットの14番目
- 8 安、実、宝に共通の部首
- 12 漢字では羊歯などと書く植物
- 13 車のこと。——ナビ
- 14 つくね、ハツ、砂肝といえは
- 15 キャッチャーともいいます
- 16 ゴルフクラブの種類のひとつ
- 17 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- 19 ウサギのものは長め

タテのカギ

- 1 女性同士のきょうだい
- 4 トーシューズをはいて踊ります
- 7 風呂場でお湯をためるところ
- 9 太古から人間に飼われている動物
- 10 表の反対側
- 11 端午の節句に——餅を食べた
- 13 日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- 15 ——ベース、アット——
- 16 釣り人がじっと見ると川を渡るためにかけます
- 17 川を渡るためにかけます
- 18 そろそろ行かないと! タイム——だよ
- 20 Sが小ならMは
- 21 5月4日は——の日。国民の祝日です



数独

数独 ルール

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

出題●ニコリ 答えは26ページにあります

チャレンジ!! 頭の体操

たけのこの保存漬け (1年保存できます！)

アク抜きした たけのこをらっきょう酢で着けると
長期保存が可能です。お料理にもすぐ使えて便利です♪

材料 (作りやすい分量)

たけのこ 2～3本 (約1～1.5kg)
エコープ
らっきょう酢 600～800cc (たけのこが浸るまで)

◇ アク抜き用 ◇

① 水 たけのこが浸るまで
米ぬか 1カップ (約100g)
唐辛子 2本

作り方

1. たけのこを茹でる。(皮付き・皮なしどちらの方法で茹でてでも良い。)

※ 時間の目安は弱火で45分～1時間。たけのこの大きさに変わるので、火が通っているかしっかり確認してください。

《皮付きの茹で方》

1. たけのこは写真のように切って (写真①・②)、深い鍋に①と一緒に入れ、吹きこぼれない程度に沸いている状態を保ちながら煮る。
2. たけのこの太い部分に竹串が通るのを確認したら火を止め、茹で汁の中で半日程度冷ます。(写真③)
3. たけのこが冷めたら、切り目から開くように外皮をはがし、残った細かい皮や硬いところを包丁で取る。(写真④・⑤)



① 根元を切り落とし、先端部分を斜めに切る。

② 縦に1本(深さ1～2cm程度)切り込みを入れる。



動画では皮なしの茹で方で紹介しています。

『らっきょう酢でたけのこを長期保存』

大ビンでたくさん漬けるもよし！

2. たけのこを漬ける。

たけのこを水洗いして水気をよく拭き、半分または4つ割りにする。保存容器に入れて浸かるまでらっきょう酢を注ぐ。(写真右)



小ビンで1、2個漬けるもよし！

3. たけのこを保存する。

たけのこがらっきょう酢からはみ出ないようにしっかり浸かっている状態にして、冷暗所で保存する。3日後から食べごろです。1年以内にお召し上がりください。

※ 酸っぱいと感じる方は、しばらく水にさらすと酢が抜けます。(水にさらすと保存性が落ちるので、お早めにお使い下さい。)

オススメの食べ方



おかめといっしょに 炊き込みご飯に マヨネーズと和えてサラダに

※らっきょう酢は、ラッキョウだけでなくいろいろな野菜の保存に使えます。

JA共済は、人生のトータル保障を提供しています。

ひと

生命保障

終身共済・養老生命共済
医療共済・がん共済など

いえ

損害保障

建物更生共済
火災共済など

くるま

損害保障

自動車共済
自賠責共済

菊池中央支所

佐々ますみ



大津中央支所

山本優太郎



しっかり勉強して
皆様のお役に
立てるよう
頑張ります！

4月からLA(ライフアドバイザー)になりました。
よろしくお願いいたします！

休止日 すべてのサービスが休止

4.12
日

全取引休止
6:30-12:00

5.16
土

全取引休止
21:00-24:00

5.17
日

全取引休止
0:00-8:00

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。このたびはJAバンクはお客様へのサービスと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二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。

JAバンク
ATMなど
サービスの
一時休止
のお知らせ



理事会の報告 (第11回 R8.2.26)

【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. 1月末事業実績
5. 自主検査結果報告(令和7年12月検査分)
6. 令和8年度「JA菊池農業近代化資金保証料助成」の実施
7. 「JA菊池ウインターキャンペーン2025」の実績
8. 貯金利息の見直し
9. 確定債権の経過
10. 青壮年部・女性部報告
11. 理事会付託事項専門委員会報告
12. 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答申に基づく報酬額
 - [第2号議案] 組合員組織を代表する理事との利益相反契約
 - [第3号議案] 任意積立金(特別・目的積立金)に係る積立目的、目標額及び積立額の変更
 - [第4号議案] 永年勤続表彰規程の改正
 - [第5号議案] 給与規程の改正
 - [第6号議案] 電力事業者の変更
 - [第7号議案] ぎくちのまんま有機支援センター スtockヤード(製品保管庫)の新設及び固定資産取得に係る事業申請
 - [第8号議案] 令和7年度中小酪農等対策事業に係る資材等の貸付
 - [第9号議案] 大口融資(2件)
 - [第10号議案] 理事の利益相反契約
- 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8回 R8.2.18)

【審議事項】

1. 令和8年度 監事監査方針及び計画(案)
2. 令和7年度 下期監事監査の日程(案)

【報告事項】

1. 令和7年度 上期監事監査指摘に対する回答
2. 2者要請検査にかかる確認表
3. その他

以上について審議報告されました。

(第9回 R8.3.10)

【審議事項】

1. 令和7年度 下期棚卸監査計画
2. 令和7年度 下期監事監査計画
3. 令和8年度 監事監査方針及び監査計画

【報告事項】

1. 令和8年度 内部監査方針及び監査計画
1. その他

以上について審議報告されました。

無料相談会のお知らせ (組合員向け)

弁護士法律相談会

場所: JA菊池本所応接室
予約は5月7日(木)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5月13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: 菊陽中央支所
電話: 096-232-2211

ミゾグッチーレポート

県JA広報コンクール最優秀賞いただきました!

このたび、令和7年度熊本県JA広報コンクールにおきまして、総合の部最優秀賞を受賞することができました。また、組合員向け広報誌の部とSNS活用の部で優秀賞をいただきました。

これもひとえに、日頃より取材にご協力いただき、ご愛読いただいている皆さまの温かいご支援の賜物です。心より感謝申し上げます。

今後も、地域農業や組合活動の魅力をわかりやすくお届けし、皆さまにとって身近で役立つ広報誌づくりに努めてまいります。また広報活動を通じて、農家の皆さんが日々大切に育てている農畜産物への想いや努力、地域に根ざした営みの魅力を消費者へお届けしていきたいと考えています。顔の見える関係づくりを大切に、安全安心だけでなく、その背景にあるストーリーや人の温かさまで伝わる広報を目指してまいります。



溝口 永田課長 東組長 池田係長 齋藤

Instagramも見てね! "kikuchimanmarche"

あとがき

新企画として「組合員講座」「困ったときのJA菊池」を連載いたします。新年度を迎え「農業協同組合」について見つけ直し、「JA菊池」のことをもっとわかっていただきたいとの想いを込めて、新感覚でお伝えしてまいります。知りたいこと、掲載してほしいことなどがありましたら企画広報課へご連絡ください。心地よい風が吹きますように…



R i k o

職員の制服廃止について

お客さま各位

JA菊池では、全職員が性差なく適性に応じて能力を発揮できる職場を実現するため、

2026年10月1日より職員の制服着用を廃止することとし、職務に相応しい私服を着用することといたします。

なお、2026年4月1日から2026年9月30日までは「私服着用者」と「旧制服着用者」が混在する移行期間といたしますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

今後とも地域に必要とされるJAとして一層のサービス向上に努めてまいります。



特殊詐欺被害防止に向けたATM利用限度額の変更のお知らせ

2026年2月

お客さま各位

菊池地域農業協同組合

平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、お客さまが安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、ATMにおいてお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺の犯罪が増加していることを受けて、**2026年4月1日に、キャッシュカードなどによる取引時の1日あたりの利用限度額を以下の通り引き下げいたします。**

媒体種別	対象取引 ^{*1)}	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円^{*2)}
磁気ストライプ キャッシュカード、通帳	磁気取引	50万円	50万円

*1) ATMおよび窓口(ピンパッド)でのお引出し、振込等が対象となります。

*2) あらかじめ設定されている利用限度額から変更されている場合は変更対象外となります。

お客さまにはご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請も踏まえた対応であり、ご理解賜りたくお願いいたします。

5月の運勢

モナ・カサンドラ

① 全体を運② 健康運③ 幸運を呼ぶ食運

♋ おひつじ座

3/21~4/19

① 遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥 ② 目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に ③ 新ジャガイモ

♌ おうし座

4/20~5/20

① 上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物に吉 ② 朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎ ③ ウメ

♍ ふたご座

5/21~6/21

① 一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃべりに気を使うと運気が上昇します ② おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎ ③ ソラマメ

♎ がに座

6/22~7/22

① 会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉 ② 運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして◎ ③ コゴミ

♏ しし座

7/23~8/22

① 頭の痛い問題も起こりそうですが向き合ってください。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を◎ ② 持久力アップの運動がお勧め。シェイプアップも◎ ③ ニンニク

♐ おとめ座

8/23~9/22

① 好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して◎ ② 血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう ③ 新ゴボウ

♑ てんびん座

9/23~10/23

① 後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運気がアップ! 旅行は遠出がお勧め◎ ② すり傷やかぶれに気を付けて。虫よけ対策を◎ ③ キクラゲ

♒ さそり座

10/24~11/22

① 気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて◎ ② サプリや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事◎ ③ ルッコラ

♓ いて座

11/23~12/21

① 先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます◎ ② 筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK◎ ③ ニラ

♈ やぎ座

12/22~1/19

① ドキリとするようなことも丸く収まりまします。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉◎ ② 気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて◎ ③ さんしょう

♉ みずがめ座

1/20~2/18

① 停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切◎ ② パスルやクイズで脳トレを。認知症予防にも◎ ③ クレソン

♊ つお座

2/19~3/20

① 良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます◎ ② 新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ◎ ③ ナツミカン

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

8: 彗星 彗星

11	4	キ	キ	キ	キ	キ	キ	キ
12	11	11	11	11	11	11	11	11
13	12	12	12	12	12	12	12	12
14	13	13	13	13	13	13	13	13
15	14	14	14	14	14	14	14	14
16	15	15	15	15	15	15	15	15
17	16	16	16	16	16	16	16	16
18	17	17	17	17	17	17	17	17
19	18	18	18	18	18	18	18	18

8: 彗星 彗星



困った時のJA菊池 ～農機車輛部 農機センター編～

高性能サービスカー 「アグリサポート車輛」

1 作業中にトラクターが動かなくなった!! どうしよう

2 トラクターが動かなくなりました
農機センターに電話してみよう!
担当が今から畑に行きます!

3 アグリサポートワゴンで駆けつけてくれた!!
現場で対応!!

4 これでバリバリ作業できるぞ!!
トラクター・田植機は始業前点検がオススメです!

青壮年部 中村 旭志支部長
農業機械課 角田
農業機械課 中村

トラブル対応トップ3
① 始動不良
② 作動不良
③ 異音

大切な農業機械を安心してご使用いただけるよう「出張修理」と「工場修理」で迅速かつ確実なサポートを行っております。
アグリサポート車輛での「出張修理」では、コンプレッサー・ガス溶接機・切断機などを搭載し、農地、軒先、牛舎などその場で修理を行います。

お気軽にお電話ください! 農機センター TEL:0968-37-2208

ご利用にあたって

- ・対応に出向いた際、出張料が発生いたします。
- ・出張先で修理した場合、出張料+部品代+工賃となります。
- ・部品取り寄せが発生した場合は後日対応とさせていただきます。

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 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

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		

2026
5月号
No.443

発行/菊池地域農業協同組合
発行日/2026年4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

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