2026
vol.449

とれたて情報ハートのかけはし

いぶき

kikuchi no manma
きくちのまんま
JA菊池

同じようでも少し温かいね



ビタミンたっぷりの「柿」です
秋を感じて味わってください

柿部会長　葛原 隆昭

耕そう、大地と地域のみらい。

国消国産
こくしょうこくさん

KIKUCHIMANMARCHE
インスタグラム
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

柿部会



販売担当　石原

指導担当　宮川

※「太秋」は未熟のうちから甘い「完全甘柿」の品種です。渋が抜けるのが早いため、赤く色づく前でも食べることができます。青さが残っていればシャキシャキ、赤く成熟すれば甘くとろりとした食感になります。



9月17日撮影



柿の木の状態を観察





菊池の秋を味わう柿「太秋」シャキッと！じゅわ～っと。食感と甘さが自慢です!!

■菊池の柿「太秋」は、サクサクとした食感と甘さが自慢です。大きく実った果実を一口かじると、シャキッとした歯ごたえと共に、甘味が口いっぱいに広がります。10戸の部会員が栽培講習を重ね、品質を保っています。近年は気候変動や台風などに悩まされることが多いです。今年は雨が少なく小ぶりのものもありますが、甘く育っています。

■出荷期間は10月20日頃から11月20日頃までと短期間ですが、部会員一丸となって更なる品質向上を目指しています。

※ＪＡ菊池北営農センターに集荷し、熊本経済連第一園芸集送センターより出荷しています。





柿「太秋」査定会

毎年10月上旬に出荷本番前の査定会を開いています。色や大きさの出荷基準を確認して、部会員の意識統一を図っています。







木の状態を見て大切に育てています。ビタミンたっぷりの「柿」。秋を感じて味わってください。

部会長　葛原　隆昭

こんにちは東です －35－



暑い中でしたが、共に汗をかき親睦を深めました

組合員同士の親睦で結束力を高めたい

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は涼しくなってきましたね。実りの季節となりました。農繁期は特に体調管理やケガなどに十分注意され、安全にお過ごしください。

菊池市で9月11日、役員支所運営委員球技大会を行いました。実は私は晴れ男で、当日朝は小雨で曇りでしたが、プレーする時間は見事な晴天となり、暑すぎるほどでした。参加された方の熱中症も心配されましたが、無事ケガもなく楽しく交流できたことに安堵しました。

各部会で総会が開催されています。令和7年産はこれまで以上に酷暑や異常気象による生育不足等が心配された中、組合員の皆さまのご努力により、高品質な『きくちのまんま』の農畜産物を食卓へお届けできたことに感謝申し上げます。様々な課題解決に向けて今後も力を合わせて取り組んでまいりましょう。

ＪＡ菊池代表理事組合長　東 哲哉

もくじ

柿部会／こんにちは東です …… 2・3
未来に向けた変化成長 …… 4～6
メロン部会・椎茸部会・スイートコーン部会
すいか部会・人参部会・酪農部会（生乳品質共励会）
国消国産（10月11月は国消国産月間です） …… 7
まんまファイル（米コンクール告知・役員球技大会）
… 8・9
青壮年部（西合志支部）／組合員講座⑦ …… 10・11
女性部（サマー・レディース・スクール） …… 12・13
くらしのヒント:ごはんでおいしく美しく …… 14・15
大豆通信・営農通信 …… 16・17
菊農通信 …… 18
まんまキッズスクール② …… 19
菊池養生園から／漢方の話57／めぐみの里だより
… 20・21
みんなのページ／クイズ …… 22・23
JA-SS県下統一キャンペーンのお知らせ …… 24
共済部からのお知らせ …… 25
生産資材課からのおすすめ …… 26
理事会の報告／相談会日程 …… 27
お歳暮2026商品紹介 …… 裏面

すいか部会 第19回総会・令和8年産出荷反省会　R8.9.14　営農部

安定した生産の確保と産地維持を目指します

■栽培面積減少が続く中、試験品種の導入に取り組み、限られた農地と労働力を有効活用しながら、安定した生産の確保と産地維持を目指します。大玉スイカは、出荷始めとなる3月の出荷数量が前年対比181%と大幅に増加。市場との連携による売り場の確保・拡大にも取り組み、高単価を維持しました。

■品種は、大玉「春のだんらんRV」を中心に「春のだんらんSP」「羅皇(らおう)ザ・スイート」。小玉は「ひとりじめ7EX」を中心に「BONBONリッチ」を生産。小玉は、4月の長雨の影響などから小玉傾向となり販売高が前年を下回りました。

■生産者の減少や気候変動など、栽培環境の変化により生産・販売と苦戦する中、販売高は前年対比98.7%で、9億6522万円を売り上げ、3年連続9億円を突破しました。



あいさつする
安武部会長

〈 表 彰 〉　※糖度と品質の優秀者を表彰

大玉スイカ
▽糖度：大島章▽品質：小山和彦、上野修一



小玉スイカ
▽糖度：清原啓喜▽品質：安武茂、工藤誠




©よい食P

新部会長に大谷さん


あいさつする
大谷新部会長

総会では役員改選があり、部会長に大谷恭生さん、副部会長に永松祐一さん、林祐一さんが就任。新体制で販売高10億円を目指します。

人参部会 第27回総会・令和7年度産実績報告会　R8.9.15　営農部



あいさつする
上田部会長

新設した人参選果場で出荷量増大

■令和7年11月に新設した人参選果場の共選と南営農センターの個選を合わせて、出荷量5031t（前年比110.7%）、販売高4億9284万円（前年比69.9%）を売り上げました。高単価で推移した昨年産と比較すると販売高を下げましたが、生産者の努力と新選果場における選果処理能力の向上もあり出荷量は増加しました。

■秋冬ニンジン（R7・11月～R8・3月）は、大雨による発芽不良や土壌の締まりによる変形根の増加、生育期は極端な乾燥の影響による生理障害等の発生もみられ品質に苦戦しました。※出荷量3319t（前年比106%）販売高3億5031万円（63.9%）。

■春ニンジン（R8・4月～R8・7月）は、播種期である11月から翌年2月までの乾燥、12月～翌年2月までの低温等の影響もあり例年よりやや小玉での収穫となりましたが、反収量は昨年を上回りました。※出荷量1712t（前年比121.2%）販売高1億4253万円（前年比91%）。

新部会長に大村さん


あいさつする
大村新部会長

総会では役員改選があり、部会長に大津支部の大村真幸さん、副部会長に菊陽支部の合志和彦さんが就任しました。高温対策や栽培品種試験などに継続して取り組んでいきます。部会員戸数60戸。

メロン部会 令和7年度総会・出荷実績報告会　R8.9.4　営農部

消費者ニーズに合った大玉生産で産地維持と経営安定

■春メロンは、「アンデス」「フェスタ」「イエローキング」の3種を販売しました。品質良好で4L以上の大玉出荷ができ、高単価を維持することができました。インターネットを活用した販売にも取り組み、販路の確保と販売機会の拡大を図りました。

■秋メロン（抑制メロン）の品種は「アールス」。10月中旬から11月中旬までの短期間出荷。品質良好で前年並みの販売が出来ました。

■次年度は、生産面では作型による適期播種、生産履歴の徹底、つる割病耐病性品種の栽培体系の確立、フェスタメロン2番果収穫による収益性の向上などを図ります。販売面では、消費地に対し迅速かつ正確な生産出荷情報の提供で有利販売につなげ、安定供給体制の確立で産地の信頼性を高めます。


古荘部会長あいさつ

新部会長に池田さん


あいさつする
池田新部会長

役員改選があり、部会長に池田一郎さん、副部会長に本田真也さんが就任しました。女性部長に栗原三枝子さん、副部長に早田仁美さんが再任。部会員17戸。高品質、大玉出荷で、メロン産地の維持と農業経営安定を図ります。

〈 表 彰 〉
春作の部
販売高賞：古荘正光
反 収 賞：後藤秀孝
宮﨑文昭
古荘正光
秋作の部
販売高賞：池田一郎



椎茸部会 第37回総会　R8.9.9　営農部


中村部会長あいさつ



旨味と香りの良い原本椎茸を届けます

■令和7年度産「秋子」は、10月下旬の冷え込みと11月上中旬にかけての降雨の影響により、生育が遅れ、その後は降水量が少なく収量減となりました。「春子」は、1月の平均温度が低く降水量が少なく発生が遅れ、その後も低温・少雨で収穫は伸び悩み、全国的に厳しい作柄状況となりました。

■令和8年度は、気象変動に対応しながら、栽培管理の徹底に努め、旨味と香りの良い原本椎茸を届けます。

〈 表 彰 〉　※乾燥椎茸共販優良者を表彰（令和7年9月～令和8年8月）
1位：緒方利博　2位：中村和幸　3位：山中今朝利

❖椎茸豆知識❖
●「春子（はるこ）」は、2月から5月頃まで収穫。寒い時期にゆっくり育つため身が締まって肉厚。「秋子（あきこ）」は、10月～12月頃まで収穫。あたたかい時期に育つので成長が早く香りが高い。
●「生しいたけ」は、水分が多く、柔らかく香り控えめ。網焼き、炒め物、天ぷらなど、幅広い加熱料理に向いています。「乾燥しいたけ」は、乾燥させることで細胞が変化し、旨味成分やビタミンDが増え、食物繊維も多く含まれます。煮物、スープ炊き込みご飯など、旨味を効かせた料理に最適です。

スイートコーン部会 第36回総会　R8.9.18　営農部


矢野部会長あいさつ

新品種「プレミアム味来」に期待

■部会員は13戸で20haを栽培。新品種「プレミアム味来」は、地域に合った食味の良いものを作りたいとの熱い思いでたどり着いた品種。令和8年度は、部会栽培の7割をこの品種に切り替えました。他に「ドルチェドリーム」も栽培。新たな「プレミアム味来」の品種の試験栽培や、作業効率化を図る資材導入などにも積極的に取り組みます。役員改選で矢野圭介部会長が再任し「少ない部会員数でも新品種の導入など、販売戦略にも取り組んだ。県内最大のスイートコーン産地であることを多くの人に伝え、皆で努力し産地を守っていこう」とあいさつしました。

未来に向けた変化成長

九州生乳販連・生乳品質共励会　R8.7.28　JA菊池酪農部会



最優秀賞に大村さん

九州生乳販売農業協同組合連合会が主催する令和7年度生乳品質共励会（13回目）が7月にあり、福岡市で表彰式が開かれました。販売乳量規模別の3部構成で行われ、3部（500t超）で大津町の大村達也さんが最優秀賞を受賞しました。

■審査は月2回の生乳検査で乳脂肪分率、無脂乳固形分率、細菌、体細胞、評点の5項目で採点されます。年間24回の検査を1200点満点で評価。大村さんは1196点で最高得点を獲得しました。※第一部250t未満、第2部250~500t。

■今回は九州管内の901戸の酪農家がエントリーされ、最優秀賞（3人）以外の上位31人（内8人がJA菊池酪農部会員）に優秀賞が贈られました。基準点（1000点）を超えた238人には優良賞が贈られ、過去3年連続で優秀賞を受賞した12人には連続優秀賞が贈られました。

■JA菊池酪農部会では、乳質改善委員会を設置し、ラクトコーダー（搾乳時の牛乳の流量や流速がモニターできる機械）による定期検査などの活動で、乳質の向上と、乳量アップに取り組んでいます。

〈表彰〉

最優秀賞	大村達也	
優秀賞	右田祐樹	平山　将
	工藤伸一	古庄和廣
	山下誠也	坂本　究
	梁池朋幸	山下徹郎
連続優秀賞	右田祐樹（4年連続）	
	山下誠也（3年連続）	



安全・安心の新鮮で良質な生乳生産に取り組んでいます。

これからの季節、是非、お料理にも牛乳をご活用ください。　JA菊池酪農部会

健康食材活用レシピより　カブとカリフラワーのみそシチュー



〈材料〉（2人分）

カブ…1個
カリフラワー…4、5房
タマネギ…1/4個
パセリ…適量
ベーコン…2枚
バター…15g
みそ（米みそ）…大さじ1と1/2
牛乳…150ml
片栗粉…大さじ1
塩…少々
こしょう…適量

〈作り方〉

1. カブは葉を1cmほど残し、4等分に切る。皮をむき、水に漬けて、つまようじなどを使って葉の根元の汚れをしっかり落とす。
2. カリフラワーは小房に分ける。タマネギは繊維に逆らって薄切りにする。パセリはざく切りに、ベーコンは幅3cmに切る。
3. フライパンにバターを熱し、タマネギとベーコンを炒める。
4. ①のカリフラワーとカブ、水200ml（材料外）、みそを入れて煮る。カブが軟らかくなったら牛乳を入れてさらに3分ほど煮る。
5. 片栗粉を水に溶いて加え、塩で味を調える。皿に盛り、パセリ、こしょうで仕上げて出来上がり。

レシピ・料理制作：蓮池陽子　写真：永澤結子

みそに白いカビのようなものが。食べても大丈夫？

表面にできる白いカビのようなものは「産膜酵母」といい、発酵に欠かせない微生物の仲間です。人体には無害ですが、風味を損なうことがあるため、取り除いてから使うと良いでしょう。

産膜酵母の発生を防ぐには、開封後にみその表面にラップを密着させて冷蔵庫で保存するのがお勧めです。また、みそを取り出すときは、水分の付いていない乾いたスプーンなどを使いましょう。　参考：みそ健康づくり委員会ウェブサイト

10月11月は「国消国産（こくしょうこくさん）」月間です

国消国産とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージです。

早わかり国消国産の要点整理

食べることは、未来を選ぶこと

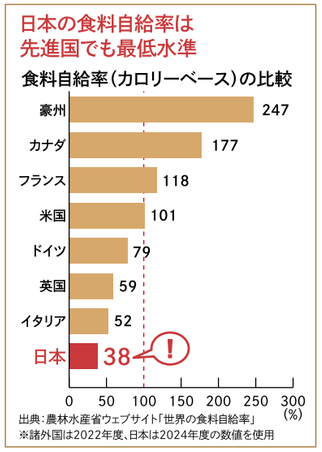
普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら――。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

〝災害に備える〟ように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38％と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。

しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。

〝災害に備える〟ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。



地産地消は国消国産の原点

「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ」――。その積み重ね、その行動こそが国消国産となります。地産地消は、農畜産物の輸送距離が短く新鮮で環境負荷が少ないなどのメリットがあります。

「選ぶ」ことがすでに「行動」

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。

旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす「食品ロス削減」も重要です。せっかく生産された農畜産物を無駄にしないことも、農業を支える行動につながります。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。

役員・支所運営委員球技大会　優勝は大津中央支所!!


大津中央支所のみなさん

役員・支所運営委員の親睦を深める球技大会を9月11日、菊池市の菊池公園多目的グラウンドで開き、グラウンドゴルフで汗を流しました。団体優勝は大津中央支所で、個人優勝は七城中央支所の西口善雄さんでした。


大会賞
菊陽・山川 光明さん


選手宣誓
菊池・東 大輔さん

【団体賞】
優　勝　大津中央支所
準優勝　菊池中央支所
３　位　七城中央支所

【個人賞】
１位　西口 善雄
２位　栃原 清一
３位　福田 和弘
４位　大山 陽一
５位　坂本 哲美
６位　岩根 大三
７位　城 弘光
８位　中田 裕稔
９位　村上 公治
10位　江藤 梅雄


個人優勝
七城・西口 善雄さん


万歳三唱
菊池・原 英恭さん





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　10,000円～
社会保険完備

賞与　年1～2回

［問い合わせ先］合同会社旭志村定休型畜産ヘルパー利用組合
TEL:0968-23-3208　担当 三池

JAグループ熊本と熊本日日新聞の共同企画「くまもとあぐりん」に七城・西口さん登場!!　10月25日（日）熊日掲載

稲穂が色付き始めた9月19日、熊本日日新聞掲載「くまもとあぐりん」の取材がありました。今回は「生産者の回」で、七城で米と花を生産する西口雅洋さんが登場します。農業にかける想いや仕事のやりがい、異常気象や経費の高騰など米栽培を取り巻く厳しい環境について語っていただきました。取材中は、西口さんの優しい人柄がにじみ出る和やかな現場でした。誌面では「七城のこめ」を紹介しています。
みなさんぜひ、ご覧ください。




取材のようす







第14回 菊池米食味コンクール

開　催　日／令和8年**11月21日（土）**
開催場所／菊池市泗水公民館
主　　催／菊池米ブランド推進協議会
後　　援／菊池市、ＪＡ菊池 他
協　　賛／（有）七城町銘柄米センター、（株）愛華

出品米募集
- 1個人または1事業所（法人等）品種ごとに3検体まで
- 対象米：令和8年産玄米1.2kg（水分は13%～16%厳守）
- 出品料：1検体あたり1,000円（支払いは出品時）
- 参加資格：菊池市に住所を有し、菊池市内でお米を栽培している生産者
- 参加申込書が必要です

出品期間　**10月13日（火）～11月5日（木）**まで（必着）

＊詳しくは、菊池米ブランド推進協議会事務局 TEL **0968-25-7266**へ
（菊池市農政課ブランド推進室）



©よい食P
笑味ちゃん

第10回 九州のお米食味コンクール in 多良木



開　催　日／令和8年**11月29日（日）**
開催場所／多良木町多目的研修センター（多良木町役場 横）
主　　催／九州のお米食味コンクール運営協議会
後　　援／九州農政局、熊本県、福岡県、宮崎県、鹿児島県、大分県、佐賀県、長崎県、熊本県菊池市、熊本県球磨郡多良木町、福岡県宮若市、米・食味鑑定士協会、菊池地域農業協同組合、球磨地域農業協同組合、直鞍農業協同組合、菊池米ブランド推進協議会、宮若うまい米コンクール実行委員会
協　　賛／㈱ISEKI Japan 九州カンパニー、㈱山田エスクロー信託、㈱愛華
㈲七城町銘柄米センター、イノチオプラントケア㈱

第14回菊池米食味コンクールへ出品いただいた方は、第10回九州のお米食味コンクールに自動的にエントリーとなります。



※出品玄米については大規模災害被災地等へ「復興応援米」としてお届けする予定です。



西合志支部

池田　祥（いけだ　しょう）

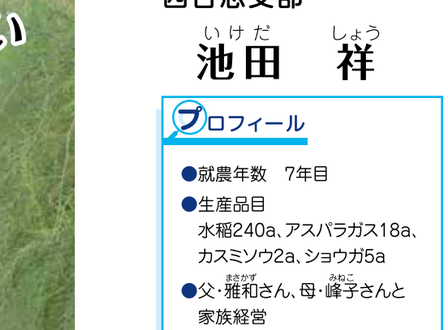
プロフィール

- 就農年数　7年目
- 生産品目
  水稲240a、アスパラガス18a、カスミソウ2a、ショウガ5a
- 父・雅和（まさかず）さん、母・峰子（みねこ）さんと家族経営

栽培環境に苦戦し、毎年改善

西合志支部に所属しています。メインの作物としてアスパラガスを栽培しています。どうぞよろしくお願いします。趣味は釣りに行くことで、高森での渓流釣りや天草での海釣りも好きです。渓流釣りはたくさん釣ることができるので、初心者でも十分楽しめると思います。

私の前職は、オオヤブデイリーファームで、ヨーグルトを作っていました。社長が従兄弟で、農業をする姿を見て、一次産業をやってみたいと思うようになり、農業をしようと決意。知り合いの農家さんからの紹介で、アスパラガスを栽培することに決めました。今年の春芽は順調に収穫できましたが、夏芽は葉ダニの影響がありました。栽培環境も毎年違うので毎年勉強です。薬剤抵抗性など苦労することもありますが、来年に向けて肥料・潅水などを見直し、改善していきたいです。作物は正直なので、改善したところがきちんと応えてくれるところが農業の楽しさにつながっています。また、自分が作ったものを『おいしい』と言ってもらえることがとても嬉しいです。これからの目標は、アスパラガスの収量を上げることと水稲の管理も責任を持ってやっていきたいと思っています。



ヤギを2匹飼っています！

経費高騰で農業経営に影響

青壮年部には、3~4年前、友人に誘われて加入しました。農業の先輩たちと知り合うことができ、地区外の方や作物が違う方とも関わることでつながりができ、よかったと思います。昨年、盟友の主張で発表しました。持続可能な農業を目指し、スマート農業に対する機械への投資が気軽にできるよう、提案をさせてもらいました。トラクターの自動運転についても、狭い圃場のため基盤整備を進めるなど、発展にはまだまだ時間はかかると思います。機械の導入だけでなく、作業についても効率化を図っていきたいです。機械だけでなく、肥料や農薬も高騰し、経営にかなり影響しています。新米が出る時期ですが、米の価格の安定を強く望みます。一食あたりの価格を比較すれば、米はパンに比べて安いのではないかと思うので、しっかりと生産者側からの視点も含めて消費者に伝えたいです。盟友同士が集まって勉強会や研究会などを行い、有益な情報交換ができたらいいですね。農業がいい方向に注目され、若い世代が希望を持てる職業になればと願います。


事務局 村上課長

組合員として知っておきたいJAの基本

知っていますか ©よい食P

食と農を取り巻く5つのリスク











第1のリスクは、食料自給率が長期にわたり低迷していることです。政府が定めた食料自給率（カロリーベース）の目標値は2030（令和12）年で45%となっていますが、2024（令和6）年度は38%※1にとどまりました。先進国の中でも極めて低い水準となっており、国内で消費する食料の約6割は輸入に頼っている状況です。

第2のリスクは、農業生産基盤の弱体化が深刻になっていることです。農業を仕事とする農業従事者の減少にくわえて、その高齢化も大きな問題です。2024（令和6）年時点で基幹的農業従事者の約7割が65歳以上※2です。また、農地面積も最大であった1961（昭和36）年からの65年あまりで約3割減少しました。※3

第3のリスクは、自然災害の頻発です。国内ではその回数・被害額ともに増加しています。日本に限らず、世界各地でも、今までにない大洪水、干ばつ、山火事、台風、熱波、暴風などが多発しています。

第4のリスクは、世界的な人口増加です。世界の人口は約82億人であり、今後さらに増え続けることが予測されています。このまま増加すると、食料不足が進行することが懸念されます。

第5のリスクは、ウクライナ情勢・中東情勢などの世界情勢の緊迫化や急激な円安などによる肥料や家畜のエサ、燃料等の高騰・高止まりです。生産現場はかつてない危機的な状況に直面し、このままでは持続可能な食料生産ができない状況になりつつあります。

※1 農林水産省「食料需給表」　※2 農林水産省「農業構造動態調査」 ※3 農林水産省「耕地及び作付面積統計」

「国消国産」をすすめると

「国消国産」のために私たちが普段からできることは、「国産を選んで食べる」ことです。新鮮で安全・安心な国産農畜産物を食べることは、日本の農業を応援することになります。また、食料自給率の向上や、輸入による二酸化炭素の排出を抑えることにもつながります。「国消国産」は、「食」と「農」の未来を守る合言葉なのです。

JAグループサイトの中で「国消国産」に関する情報などをご紹介しています（https://agri.ja-group.jp/foodsecurity）。



出典:JAファクトブック2026

女性部夏の学習会　R8.8.29　合志市総合センターヴィーブル文化会館

サマー・レディース・スクール&家の光大会



役員と会場が一つとなってスローガン！


堤部長あいさつ


オープニングセレモニー
旭志大正琴演奏



組織活動発表
大津支部　松岡和子さん


記念講演
菊地幸夫弁護士


「七城のこめ」はうまか～
七城支部

小昼の20秒スピーチ！


3世代同居で農業やってます
西合志支部


健康診断大切よー
泗水支部


マーク品よかよ～つこてね～
旭志支部


女性部を守ってばよ～
大津支部


女性の声をあげようー
合志支部


菊陽ニンジン栄養満点！
菊陽支部







菊池支部　液体ナチュールガールズで～す！



受付担当

女性部パワー全開！大盛り上がりの学習会

■記念講演では、菊地弁護士が「菊地流・魅力的人生のススメ」と題して、仕事を通して関わった案件を事例に出しながら感じたこと、気付いたことなどを語られ、自身の家族との関わり方なども話しながら「魅力的な人生を送るためには、家族が円満であることが大切であり、夫婦や親子の関係、距離感が大切では」と問いかけられました。参加者は「なるほどと納得しながら聞き、夫にも聞かせたかった」などと感想が聞かれました。

■学習会では、大津支部の松岡さんが「彩りある人生を～つながる地域と広がる女性部活動～」と題して発表。初企画の「小昼の20秒間スピーチ」では、8支部代表者が日頃感じることや特産品のアピールなどをパフォーマンスを交え、ユーモアたっぷりに元気に声を上げ、会場を盛り上げました。

※小昼（こびる）：仕事の合間にとる軽いおやつのことです。



菊地弁護士と女性部役員ら



✿ 支部活動 写真展示 ✿

サマー・レディース・スクール会場ロビーに、支部活動写真を展示しました。懐かしい写真もあり、来場者は興味津々に楽しんで見られました。これからの女性部活動も積み上げてまいりましょう!




菊池


七城


旭志


泗水


合志



西合志


大津


菊陽



JA菊池女性部『川柳大会』作品募集中!!

募集期間　R8 10/1～10/31まで

お待ちしています

テーマ　JA菊池の農畜産物

お問い合わせは、各中央支所女性部事務局まで！

★発表は、11/22 秋の感謝祭会場にて。

※素敵な商品ご用意しています。たくさんのご応募お待ちしています。

まんまクラブ

まんまクラブは、JA女性部会員で農産物市場に出荷されている方でつくるクラブです。中央支所ごとに設置しています。

直売所情報はこちらから

［誕生祭］
6月 菊池店
9月 菊陽店
11月 合志店

菊陽店 22周年誕生祭

9月19日に誕生祭を行い、けんちん汁300食とお茶を振る舞いました。

地元野菜たっぷりのけんちん汁



お茶もどうぞ

おいしく食べて美しく ご飯で美容

管理栄養士・フードスタイリスト●大槻万須美
イラスト：宮下めい子

ご飯には、肌の調子を整えるなど、さまざまな美容に良い効果があるといわれています。



管理栄養士・フードスタイリスト
大槻 万須美(おおつき ますみ)
「楽しく食べて健康に」。食の大切さを伝えるため、料理教室や食育講座、バレエダンサーやアスリートのパーソナル栄養サポート、レシピ・コラムの提供など幅広く活動。

エネルギー源として最適

炭水化物は糖質と食物繊維でできているため、摂取量が少な過ぎると、食物繊維の摂取量も減少します。また、タンパク質や脂質が体の構成要素として働くためのバランスが崩れ、肌のたるみや筋肉の減少などにつながると考えられます。

さらに、ご飯を冷やすと、でんぷんの一部が「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」に変化します。レジスタントスターチは、食物繊維と同様の働きをしたり血糖値の急上昇を防いだりする効果があるといわれています。一度作られたレジスタントスターチは再加熱してもほとんど減少しないため、冷やしたご飯を時間がたってから食べても美容効果が期待できる点も魅力ですね。

腸内環境を健やかに保つ

レジスタントスターチや食物繊維は、美容の要である腸内細菌の餌となって腸内環境を良好に保ちやすいという特徴があり、代謝アップや美肌効果も期待されます。納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品だけでなく、善玉菌の餌になるオリゴ糖や食物繊維・レジスタントスターチを含むお米に加えて、雑穀、野菜、果物、豆類、海藻、キノコ類などを組み合わせて、できるだけ毎日継続して取ることが大切です。

栄養バランスが整いやすい

ご飯は、ビタミンB群やカルシウム、鉄分、マグネシウム、タンパク質など、美容に欠かせないさまざまな栄養が含まれているという点も魅力です。ご飯を献立の中心として、野菜たくさんのみそ汁に、肉や魚、大豆製品や卵などのタンパク質を加えると栄養バランスが整いやすくなります。

なお、野菜や海藻・キノコ類を先に食べ、よくかむことを心がけると、食べ過ぎや血糖値の急上昇の予防、あご周りの筋力維持につながるため、さらなる美容効果が期待できます。

“ごはん”でおいしく美しく！

ご飯をおいしく楽しもう 炊き込みご飯で季節を楽しむ

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

皆さんは、炊き込みご飯は好きですか。

炊き込みご飯は、栗やギンナンなどの下ごしらえに手間がかかるものだったり、マツタケなど価格の高いものだったり、おかずとの食べ合わせが難しかったりなどの理由で、白飯に比べて家庭の食卓に登場する頻度は少ないでしょう。でも、炊き込みご飯は手が届きやすい食材で手軽に楽しめるものなのです。

私の一推しは「サトイモご飯」です。皮をむいて食べやすい大きさに切ったサトイモをお米や好みのだし、みりん、しょうゆと一緒に炊くだけで、ホクホク感と粘りが何ともいえない幸せをもたらしてくれます。お米は粘りのしっかりとした品種を選ぶと、サトイモとの一体感が得られます。

「秋ミョウガご飯」もお薦めです。だしと塩、しょうゆ、酒、刻んだミョウガを入れ、油抜きして細切りした油揚げをのせて炊きます。ミョウガの爽やかな風味と、味の染みた油揚げとだしのうま味を楽しむことができます。冬ネギが旬ならば、だしと塩、しょうゆ、酒と刻みネギを合わせた「ネギご飯」などもお薦めです。

炊き込みご飯を作るときは、お米の吸水に10度以下の冷水を使い、ざるにあげてよく水気を切ってから、だしや調味料を加えましょう。このとき冷蔵庫でよく冷やしただしを注ぐと、沸騰までの温度の上昇を緩やかにして米粒にしっかりと熱を入れることができる他、甘さを引き出すことができます。また、熱の対流を邪魔しないために、具材は入れ過ぎず、お米の上にのせて混ぜずに炊くことも重要です。

なお、炊き込みご飯の調味料をやや少なめにすると、普段のおかずに合わせてもくどくなり過ぎません。ただし、白飯に合うような味が濃いおかずは避けると良いでしょう。炊き込みご飯と汁物や鍋物だけのシンプルな献立もお薦めです。

炊き込みご飯を通して季節を味わってみてはいかがでしょうか。



サトイモご飯には粘りのしっかりとしたお米がお薦め

くらしのヒント

家族で楽しむおいしい一皿

カボチャと芋は秋のおいしい楽しみ！

レシピ提供●
料理研究家　和田麻紀子

定番の肉じゃがの雰囲気を変えて
サツマイモの韓国風肉じゃが



※写真は盛り付け例

材料（4人分）

サツマイモ…250g
牛肉（小間切れ）…150g
ゴボウ…1/2本（100g）
ネギ…1/2本（50g）
ニンニク…1片（5g）
ごま油…大さじ1

A
- かつおだし…300ml
- しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ1
- コチュジャン…小さじ2
- 砂糖…大さじ1/2

白ゴマ、糸唐辛子…適宜

［作り方］

①サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
②鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
③②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みで白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

ポイント

サツマイモは多少煮崩れてもOKです！おおらかな気持ちで調理しましょう。

アレンジ

- 糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
- 溶けるチーズをかけてマイルドな味に

おやつにも朝にも！ふんわり蒸しパン
カボチャのマーラーカオ

材料（15cm丸型4個分）

A
- 薄力粉…150g
- ベーキングパウダー…小さじ3/4
- 重曹…小さじ1/4

カボチャ…蒸した状態で100g（蒸す前だと110gくらい）
卵…M2個（1個当たり60g）
砂糖…100g
練乳…40g
牛乳…50ml
植物油…60g
しょうゆ…小さじ1
クコの実…適量



※写真は盛り付け例

［作り方］

①カボチャは種を取り、皮をむく。串がスッと刺さるくらいまで電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。加熱時間は600Wで1分30秒が目安。Aを合わせてふるっておく。
②丸型にクッキングシートを敷いておく。多めのお湯を沸かして蒸し器をのせておく。
③ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。練乳、牛乳、植物油、しょうゆ、①のカボチャを順に加え、その都度よく混ぜる。
④③にAを加えて軽く混ぜ、型に流し込んでクコの実をのせて強火で40分蒸す（お湯がなくならないように注意）。竹串を刺して生地がくっついてこなければ型から取り出し、出来上がり。

ポイント

ベーキングパウダーだけでもふわふわな食感が楽しめますが、重曹を加えることでもっちりとした食感に。丸型がない場合は細長いパウンドケーキ型でもOKです。

アレンジ

- クコの実を入手しやすいレーズンやカボチャの種に替える
- 牛乳をココナツミルクに替えて甘くこくのある味に

営農通信

栗出荷中 10月下旬まで


目ならし会

栗部会は出荷本番を前に8月26日、目ならし会を開き、出荷規格・品質の確認を行い、部会員の意識統一を図りました。部会員による家庭選別を徹底し、出荷規格に基づいた選別で、信頼される菊池栗を出荷中です。出荷は10月下旬まで。JA北営農センターで予約販売も行っています。

（営農部・石原）

菊池梨の試食販売会


you+youで販売

JA熊本経済連グループの直売所you+youくまもと農畜産物市場で9月5日、菊池梨「あきづき」の試食販売会を開きました。「甘くてみずみずしい」「とてもおいしい」と大好評で、2玉入り125袋を販売することができました。

（営農部・宮川）

アスパラガス熊本市内でPR


びぷれす広場で販売

熊本市中央区のびぷれす広場で8月29日、JAグループ野菜の日イベント（夏秋野菜消費宣伝会）があり、JA菊池からはアスパラガスを販売しました。アスパラガス部会山田部会長が対応し、消費者と交流を深めました。

（営農部・後藤）

果樹の改植・新植、園地の整備をお考えの方へ

令和9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8年**11月25日（水）**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9年度の説明会は1回限りとなります。

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

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



防雀テープ


農事用ビニール

九州電力送配電 熊本支社

事故防止のお願い（YouTube）

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

おうし座 4/20〜5/20
【全体運】予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり【健康運】胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に【幸運の食べ物】リンゴ

大豆通信　11月になると大豆の収穫が始まります
適期収穫で高品質・安定生産を目指しましょう!


大津中央
営農課　桐原

収穫の適期を逃すと品質や収量に大きく影響します。
収穫間近には、圃場を観察し、適期収穫を行うことが大切です。

適期収穫の目安

①子実水分18%以下
②完全落葉後15日目以降
③莢（さや）を振ると「カラカラ」と音がした時
④茎水分50%以下
（茎がポキッと折れる状態）



適期を逃すと・・・

早い場合
水分を多く含んだ茎・莢・子実により被害粒が発生する恐れがあります。

遅い場合
しわ粒の増加や自然落粒により品質・収量が低下する恐れがあります。

収穫時間帯の判断

大豆の水分は、気象条件によって1日の中で変化します。
前日や当日の気象条件を考慮し、収穫時刻を判断することが大切です。

晴天の場合
午前10時00分〜
午後5時00分頃まで

曇天の場合
午前11時00分頃〜
午後3時00分頃まで

前日雨の場合
なるべく翌日以降に延期



収穫前チェックポイント

収穫前には汚損粒の要因を減らし、品質低下を防ぐことが重要です。

①雑草・青立ち株の除去
茎水分の高い雑草や青立ち株を大豆と一緒に刈り取ると葉や茎の汁が大豆に付着することで汚損粒のリスクが高まります。



青立ち株とは?
収穫期になって莢が成熟しても茎葉の成熟が進行せず水分含量が高く緑色のままになっている株のことです。

青立ちの原因
カメムシ類の吸汁害
開花期以降の土壌の乾燥による莢数等の減少
出芽不良、湿害、連作等による欠株など

⬇

子実量が減少し、茎葉生育量とのアンバランスにより発生

②コンバイン内の清掃
コンバインの機体内に昨年刈取りした際の収穫物、土やほこり等が残っていると汚損粒の原因となります。

おひつじ座 3/21〜4/19
【全体運】実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉【健康運】かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に【幸運の食べ物】サツマイモ

文部科学省指定　産業イノベーション人材育成等に資する高等学校等教育改革推進事業
「N-E.X.T.(ネクスト)ハイスクール構想」改革先導拠点校

感動、感謝、思いやり、夢を育み未来を創る菊農生 ～あらゆる可能性を見つめ一歩前へ～

菊池農業高校生の 今 を伝えます

令和8年度学校スローガン「農に学び拓く」

夏休み中にたくさんの表彰を受けました

菊池農業高校では夏休み中、たくさんの表彰を受けました。馬術部の日本一を始め、菊農生が大活躍の夏休みになりました。

〈主な表彰〉

◇第60回全日本高等学校馬術競技大会　優勝
◇第69回九州学校農業クラブ連盟意見発表大会宮崎大会　優秀賞
◇令和8年度熊本県学校農業クラブ連盟農業鑑定競技会　最優秀賞(2名)　優秀賞(3名)
◇第10回高校生が描く明日の農業コンテスト　銀賞
◇第76回社会を明るくする運動　作文コンテスト優秀賞(2名)
◇日本情報処理検定協会主催第75回プレゼンテーション作成検定試験　1級合格(3名)
◇日本情報処理検定協会主催第97回文書デザイン検定試験　1級合格(2名)





研修入寮始まりました

2学期から研修入寮がはじまりました。生徒たちは4泊5日の集団生活を通して、当番実習に必要な知識や研修日誌の記入方法を学習します。さらに共同生活の中でお互いに声を掛け合い、大切なマナーやルールを身に付けます。この経験を生かし実習や授業に励みます。









授業の一コマ　収獲の秋に向けて

実りの秋に向けた秋作の準備が本格化しています。実習の授業では、地域の特産品でもあるメロンの栽培管理や、色鮮やかな花苗のポット上げなど熱心に取り組んでいます。夏の暑さが残る中、土作りに汗を流し1株ずつ丁寧に育てることで、作物の命と向き合う技術を学びます。「収穫の秋」はもうすぐです。生徒たちが愛情込めて育てた作物が間もなく地域に届けられます。





花苗ポット上げ





メロンの定植

シクラメン販売開始 10月下旬～



冬を彩る美しいシクラメン!10月下旬から販売開始予定です。本校のシクラメンは、多品種で高品質を目指しています。ご自宅や贈り物に喜ばれています。生徒・職員で大切に管理しておりますのでぜひお越しください。

★パンジー、ビオラ等の花苗は、10月19日から販売です。

【場所】園芸科 温室
【時間】平日　午前10時～午後4時

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～夕方4時
<農産物>　・花苗(生活文化科・園芸科)　・タマネギ苗(農業科)
<加工品>　・イチゴジャム　・マーマレード

販売場所については学校にお問い合わせ下さい。TEL 0968(38)2621

ふたご座 5/21～6/21
【全体運】丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も【健康運】軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ!【幸運の食べ物】シイタケ



令和8年度　19期生

まんまキッズスクール

第2回 お米とお肉の勉強　9月5日

「熊本パールライス株式会社」で『お米』のことを、JA菊池焼き肉レストラン「まんまキッチン」で『お肉』のことを学びました。食べ比べもして、菊池地域の米と肉をしっかり味わい、おいしさを実感!見て、聞いて安全・安心も確認しました。

【お米】

玄米 → 白米



熊本パールライス 精米工場を見学







食べ比べ 3品種のお米を食べ比べ







【お肉】まんまキッチンでお肉の勉強



畜産班　平山主任



お肉の説明
営農班髙木主任





味彩牛ロース　和王肩ロース　味彩牛バラ　りんどうポーク



お肉食べ比べ













生活班　松岡主任

「きくちのまんま茶」紹介

菊池地域は平坦地と中山間地でお茶が生産されています。菊池地域の茶葉で作ったおいしいお茶です。しっかり味わって飲んでください。



お肉もごはんもおいしかったです!!
工場見学も楽しかったで～す。



かに座 6/22～7/22
【全体運】好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと【健康運】喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を【幸運の食べ物】クワイ

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 いずみ
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

いずみ

夏祭り









誕生会





今日は皆さん一緒に楽しみましょう！





ゆるっと

作品づくり







ハイビスカスと花火を
色鉛筆やクレヨンを
使って塗りました



30枚の絵を組み合わせてフロアに飾っています





木を作り貼り合わせました



水面に映る森の壁画の完成！

訪問

ヘルパーの学習会を定期的に実施

高齢者虐待防止について学習しました。ヘルパー同志で意見交換し、チェックシートで確認することで、自分を見つめ直すいい機会となりました。正しい知識や考え方などを身に付け、今後も業務に励んでいきます。



今回のテーマ“高齢者虐待防止について”

居宅

4月よりケアマネージャー 3名体制でスタート

安心して相談できる「居宅介護支援事業所」として地域に根ざし歩み続けてまいります。よろしくお願いします。



居宅介護支援事業所
TEL:0968-23-3531

おとめ座 8/23～9/22
【全体運】効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に【健康運】食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に【幸運の食べ物】カボチャ

疾患別の漢方治療：食欲不振

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

西洋医学では、「食欲不振あるいは食欲減退」とは食物に対する欲求の減退もしくは欠如で、少し食べただけですぐに満腹となる「小食」とは別のものと考えます。

食欲不振の原因は様々ですが、次のようなものが考えられます。
1）精神的・心理的要因によるもの：抑うつ状態や不安症、情緒不安定、拒食症など
2）薬剤によるもの：食欲減退を生じる抗がん剤など
3）肝臓病や腎疾患によるもの
4）甲状腺や副腎などの内分泌疾患によるもの
5）慢性消耗性疾患（癌・結核など）によるもの
6）胃腸病や消化吸収機能の低下（夏バテや疲労など）によるもの

一方漢方では、食欲不振と小食は大きくは区別せず、脾胃の疾患と考えて対応し、食欲を阻害する原因として、「食傷・胃熱」、「脾虚」、「肝脾不和」に分類し対応します。

食傷・胃熱

食傷とは、暴飲暴食の結果、脾胃（胃腸）が損傷され、食物の停滞や消化不良が起こるもので、**胃熱**とは、刺激の強い食品・香辛料などが原因で急性もしくは慢性の胃炎などを起こした状態です。半夏瀉心湯や平胃散を用います。

半夏瀉心湯：胃部膨満感や心窩部の痞えがあって食欲が減退している人で、胃に痰飲があり舌に厚い苔を認める。

平胃散：胃に食べ物が残って、消化不良や食欲不振がある人。

脾虚

過労、冷え、身体虚弱、手術後などが原因で脾胃（胃腸）の消化機能が減退して、その結果食欲もなくなる状態です。

四君子湯：全身倦怠感、疲れやすい、気力がない、食事をすると眠くなるなどの症状を参考に、元気不足、消化機能低下による食欲不振などに用います。

六君子湯：消化機能が減退し、胃の水分の吸収排泄が悪くなって、胃内停水、嘔気、下痢、胃の中で水音が聞こえるなどの症状を参考に用います。

補中益気湯：過労や脾胃の虚弱のため消化吸収機能が低下し、疲労、無気力、食欲不振がある人に用います。医王湯とも呼ばれます。

十全大補湯：気虚すなわち元気不足と、血虚すなわち栄養不足があり体力減退、食欲不振がある人に用います。

帰脾湯：胃腸の弱い人が過労や心労でますます脾（胃腸）や心（精神）を損ね、認知機能低下や抑うつ気分、不眠などを生じ食欲が低下したときに用います。

清暑益気湯：夏バテの食欲不振に用います。

肝脾不和

肝胆疾患、膵疾患、精神的緊張やストレス、興奮、憤怒などは肝の働きを阻害（肝気鬱血）しますが、肝機能に異常が起こると肝と密接な関係にある脾胃（胃腸）の働きを低下させるので消化不良や食欲不振がみられます。

大柴胡湯：実証の人向きで、肝胆疾患やストレスに起因する興奮などで肝気鬱血が起こり、季肋部から上腹部の膨満感や圧迫感（胸脇苦満）が強く便秘がある場合に用います。

小柴胡湯：大柴胡湯よりやや虚証の人向きで、便秘がない場合などに用います。

柴胡加竜骨牡蛎湯：精神的不安やストレスなどで、気分も落ち込み、不眠や食欲不振がある場合に用います。

四逆散：ストレスや精神的緊張のために、胃腸に影響し、胸脇苦満、腹直筋の緊張があり食欲が落ちている場合に用います。

柴胡桂枝湯：四逆散よりやや虚証の人に用います。

小建中湯：身体が虚弱な人で、ちょっとした疲労や興奮緊張で腹痛や食欲不振を起こすような場合に用います。



禁煙すると体はどう変わる？

「タバコは健康によくない」と分かってはいても、禁煙のきっかけがなかなか見つからない方もいるかもしれません。実は、禁煙による健康効果は想像以上に早く現れます。禁煙を始めると、体は少しずつ本来の状態を取り戻していきます。

【禁煙後の体の変化】

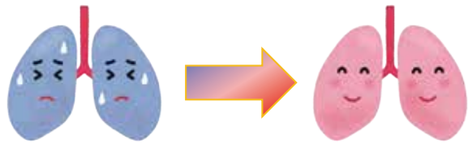
★20分後
- 血圧や脈拍が正常に近づき始めます。

★12時間後
- 血液中の一酸化炭素濃度が正常レベルになります。

★2～3週間後
- 血液の流れがよくなり、肺機能や心機能の改善がみられます。

★1～9ヶ月後
- 咳や痰、息切れなどの症状が改善していきます。

★1年後
- 心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスクが、喫煙を続けた場合と比べて、約半分になります。



禁煙は何歳から始めても、遅すぎることはありません。
健康診断やがん検診をきっかけに、ご自身やご家族の健康について考えてみませんか。

参考文献：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム（KENNET）

【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

しし座 7/23～8/22
【全体運】大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます【健康運】アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて【幸運の食べ物】ダイコン

みんなのページ







菊池鍋プロジェクト計画

高校生考案“菊池だごっこ鍋”

11/22 JA菊池感謝祭で販売！

地元の高校生（菊農、菊高、菊女北辰）が中心となり、だご汁をベースに菊池オリジナル鍋を考案！レシピづくりでは、泗水女性部も協力しました。
感謝祭で販売しますので食べに来てくださいね～♪限定200食！

JA菊池女性部泗水支部

A列車に乗りました！







“A列車で行こう！”の旅で三角へ

大津陣内支部研修

レトロで素敵な列車でした。

「家活カフェ」開催

菊池・家の光グループ



ローズマリーの虫よけスプレーとジュートバックを作り、手作りお菓子でお茶しました。

簡単一品料理と保存食づくり





大津さつき会



女性部全体学習会で商品研修

大津女性部



家の光付録でぬり絵カレンダーづくり

大津・家活グループ

おたより

●キッズスクールの記事を見て、こんなことをしているんだなと楽しくなりました。熊本地震後まだまだ大変ですが、徐々に復興してきて、お店が開いたり暮らしを取り戻したりと、活気が戻ってきていて嬉しいです。（マナ）

●まだまだ残暑ですね。男ですが日傘を買いました。まだまだ男性の日傘率は少ないですね。（ヒロサト）

●以前、菊農近くの方から季節の果物・花などを購入できることを聞いていましたが、近くではないのでなかなか行けません。近くの方がうらやましいです。（ヒミコ）

●めぐみの里だよりを見て、何歳になっても仲間と出会い、健康で元気に過ごせるように、自分も頑張ろうと思うことが出来ました。（ホウ）

●米騒動から一転、今度は余剰対応…。一番困るのは農家さんです。国の方針とは別にJAで農家さん対策してください。いぶきは必ず読んでいます。家庭菜園も掲載して欲しいです。トマト、ニガウリが上手く育ちません…。（カズユキ）



JAバンクからのお知らせ



■お問い合わせ・ご相談は、各中央支所窓口まで

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 旧暦11月の異称
2 他のグループの客は入りません
3 俳句に入れて、季節を表現
4 もう9時?!　寝過ごした!
5 アウトの反対語
7 積もれば山となります
9 博多名物の辛子――
11 ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12 赤ちゃんが誕生時にあげる声
13 割り算。加減乗――
14 ネコが前足で洗う場所
15 アイロンでのばします

タテのカギ

1 仏教の開祖です
3 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
6 千歳飴がつきものです
8 指先でパチンパチンと切る道具
10 固定――の住宅ローンを借りた
11 メーカー――小売価格は9800円です
13 とってもタフです
14 ストレス――にカラオケへ行った
16 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
17 人の長所や美点のこと

チャレンジ!! 頭の体操

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。

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

出題●ニコリ 答えは26ページにあります

きりとりせん

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11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

※A・B切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

きりとりせん

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

11月号プレゼント

何が入っているかはお楽しみ♪



きくちのまんま菊池店のお楽しみBOX

3名様

※イラストや写真もお待ちしています。

〈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

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。

〒869-1205 菊池市旭志川辺1875
JA菊池「いぶき」11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11月11日（水）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ます。

こちらからも応募できます▶

さそり座 10/24～11/22 【全体運】注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運【健康運】ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して【幸運の食べ物】カリン

てんびん座 9/23～10/23 【全体運】五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事【健康運】適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善【幸運の食べ物】ゴボウ

建物保障に
ご加入のみなさまへ

JA共済

JAからの大切なご案内

このたびの熊本地震により被害を受けられた皆さまへ

このたびの熊本地震により被害を受けられました皆さまに、心よりお見舞い申しあげます。一日も早い復旧・復興をお祈りするとともに、JA共済では組合員・利用者の皆さまの暮らしの再建を支援してまいります。

お知らせ❶

＼ 地震に万全に備えるために ／

満額加入をオススメします！



（例）地震によって、
建物に2,000万円の被害
家財に1,000万円の被害
があった場合

満額加入の場合



安心の満額保障！

	再取得価額	保障金額	加入割合
建物	3,000万円	3,000万円	100%
家財	1,200万円	1,200万円	100%

共済金：1,500万円

一部加入の場合



保障が不足してしまう場合も…

	再取得価額	保障金額	加入割合
建物	3,000万円	1,200万円	40%
家財	1,200万円	300万円	25%

共済金：525万円

【26439990242】

JA SS　熊本県下 JA-SS

クーポンを
事前にゲット！
そのまま
PayPayで
支払うだけ！



キャンペーン対象外の店舗もありますので、ご不明な点は最寄りのJA-SSに確認願います。

PayPayでお支払いをすると

PayPayポイント

最大20%還元

PayPayクーポン

2026年 11/1（日）▸11/30（月）
（早期終了する場合があります）

［付与上限］1,000ポイント／回、2,000ポイント／期間
＊付与されるPayPayポイントは、PayPay/PayPayカード公式ストアでの利用可能。出金・譲渡不可。
＊複数のキャンペーンが適用される場合、付与率は最大66.5%となります。詳細はPayPay HPをご確認ください。
［クーポン発行者］全国農業協同組合連合会　［業務受託者］PayPay株式会社

【キャンペーン参加店舗】JA菊池
菊池セルフSS　七城セルフSS　パシオンセルフSS
泗水セルフSS　菊陽セルフSS

先着順でプレゼント!!
ジューシー 1ℓ
九州産みかん

期間中、3,000円以上ご利用のお客様が対象となります。
プレゼントは、なくなり次第終了となります。



【期間】2026年 2日間限定
11/6（金）▼11/7（土）

※当キャンペーンは景品表示法に基づいて実施しております。

【キャンペーン参加店舗】JA菊池
水迫SS　菊池東部SS　旭志中央SS
合志中央SS　西合志中央SS　大津中央SS

熊本県下のJA-SSで実施いたします。

さらにチャンス!!
お持ちのスマートフォンから
WEBでカンタン応募!!
期間中、3,000円以上ご利用のお客様が対象となります。

応募はコチラ
https://www.kumamoto-ja-ss-cp.jp

総額200万円分
山分け大抽選会

【期間】2026年 11/1（日）▸11/30（月）
※応募締切 2026年11月30日（月）23:59

1等 12名様 JCBギフトカード 5万円分
2等 20名様 JCBギフトカード 3万円分
3等 300名様 冷凍米飯

当選発表／キャンペーン終了後、厳選なる抽選を行い賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
【注意事項】●スマートフォン、およびPCからご参加いただけます。 ●ご応募いただくレシート画像のファイル形式はJPEGもしくはPNGのみとなり、1回の読取画像容量は5MBとなりますのでご留意下さい。
●キャンペーンに参加される方は、WEBサイト記載内容をご確認いただき同意した上でご参加ください。
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

やぎ座 12/22〜1/19
【全体運】少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう【健康運】下半身を冷やさないように。持病に要注意【幸運の食べ物】ナガイモ

いて座 11/23〜12/21
【全体運】上昇運です。願い事がかなうときですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり【健康運】活動的なほど元気でいられます。スポーツを【幸運の食べ物】シュンギク

理事会の報告（第6回 R8.8.31）

【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. 7月末事業実績
5. 中央会・連合会等の役員・委員等の就任状況
6. 自主検査結果報告（令和8年6月検査分）
7. マネロン等対策にかかる対応状況
8. 令和7年度場所別・部門別経営分析および年度別実績の推移
9. 住宅ローン施策および適用金利の見直し
10. 貯金金利の見直し
11. 確定債権の経過
12. 代位弁済に伴う遅延損害金の減免
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］ マネロン・テロ資金供与対策にかかる有効性検証結果および改善計画
［第2号議案］ マネロン・テロ資金供与対策にかかる取組計画・優先取組事項
［第3号議案］ マネロン研修計画（令和8年度）
［第4号議案］ 令和7年度下期監事監査指摘に対する回答
［第5号議案］ 理事の利益相反取引（1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5回 R8.9.9）

【審議事項】

1. 令和8年度上期棚卸監査計画
2. 令和8年度上期監事監査計画
3. 令和7年度下期監事監査指摘に対する回答

【報告事項】

1. 体制整備モニタリング報告
2. その他

以上について審議報告されました。

10月 11月 は「国消国産」月間



「国消国産」とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージ。期間中は、①JA直売所を複数回訪問すると全国の農畜産物が当たる「JA直売所キャンペーン」や、②JA全農の通販サイト「JAタウン」ではお客さまの送料負担なしとなる「JAタウンキャンペーン」――など、JAグループ各組織がイベントやキャンペーンを展開しています。

無料相談会のお知らせ（組合員向け）

弁護士法律相談会

11/4（水）午後1時半より
場所：JA菊池本所応接室
予約は10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

11/11（水）午後1時半より
場所：JA菊池本所応接室
予約は11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

11/11（水）午後1時より
場所：西合志中央支所
電話：096-242-1163

社会保険労務士年金相談会
年金についての無料相談会のお知らせ

開催日時		場所
11月7日（土）	9:00～12:00	菊陽中央支所 電話：096-232-2211
	13:30～16:30	大津中央支所 電話：096-293-3211

※前日までに管内の貯金窓口、またはお電話でお申し込みください。

ミゾグッチーレポート

ビジネスカジュアル運用スタート
「働きやすさ」と「信頼」を両立する、新しい服装のかたち

ＪＡ菊池では、職員一人ひとりがＴＰＯ（時・場所・場合）を意識し、より働きやすい職場環境づくりにつなげるため、ビジネスカジュアルの本格運用を１０月より開始しました。服装は自分のためだけでなく、相手への配慮のひとつです。組合員・利用者の皆さまに安心感と信頼をもっていただけるよう、ＪＡ職員としての品位や信用を損なわない、清潔感ある服装を心がけます。

運用にあたっては、職員同士で会議を重ね、具体的な基準や考え方をまとめた「JA菊池版身だしなみ手引き」を作成しました。これからもＴＰＯに応じた適切な服装を意識し、組合員・利用者の皆さまに信頼される職員であることを大切にしていきます。

女性職員代表者会議を開き
“身だしなみ手引き”を作成



インスタグラムも見てネ！“kikuchimanmarche”

あとがき



秋らしい風も吹き、心地よさを感じるも天候は不安定で、雨が降らないと思っていたらドッと降ってきたり…と心配は尽きません。そんな中にも中秋の名月を雲の隙間に少しだけ愛でることができました。美しく優しい月の光に癒されました。稲刈り間近かの田んぼのわきには彼岸花も咲きました。秋の感謝祭11月21・22日に開催予定です。秋の味覚を楽しみましょう。 Ｒｉｋｏ

うお座 2/19～3/20
【全体運】良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から【健康運】サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を【幸運の食べ物】野沢菜

生産資材課からのおすすめ

大切なお米を守る“ライスガード”ご紹介

健康に安全でムダなし

米庫守

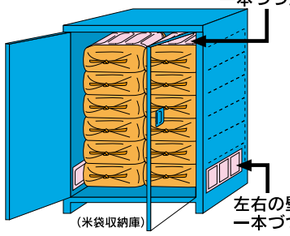


1袋12個入 1,551円（税込）

米収納庫のガードマン

日本のお米を守ります。

（使用例）
米袋の最上段に一本づつかける。



左右の壁ぎわに一本づつおく。

（米袋収納庫＝30kg袋×12袋分用）

米袋用



1袋12個入 1,221円（税込）

天然パワーでお米のおいしさを守ります

使用方法

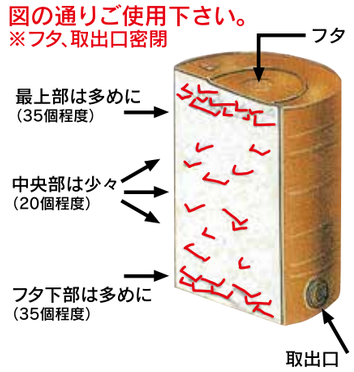
①米袋の口を開いて下さい。
②6連包1本の端、1包分を袋の外に出し、5包分を袋の中に垂らして下さい。又は、全部袋の中に垂らし最上部を手で抑えて下さい。
③米・穀物を入れて下さい。
④袋の外に出した分を内側に折りたたんで下さい。
⑤米袋の口を閉めて下さい。

貯米缶用



1袋6個入 1,881円（税込）

図の通りご使用下さい。
※フタ、取出口密閉



※詳しくは、各中央支所資材店舗におたずねください。

まんまキッチン
焼肉レストラン
アグリショップ
096-273-8200

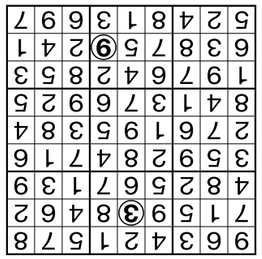
農産物市場 きくちのまんま
きくちのまんま菊池店 0968-26-5877
きくちのまんま合志店 096-348-6556
きくちのまんま菊陽店 096-213-5088

〔畜産〕診療係休診日対応
平日（JA業務時間内） ☎0968-23-3209
時間外（休祭日、JA業務時間外） 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。

農機車輌部
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

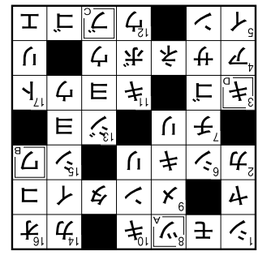
万が一事故にあわれた場合は、こちらにご連絡ください
平日（8:30～17:00）土曜営業日（8:30～12:00）ご加入いただいた中央支所、または本所へ
夜間（17:00～8:30）・休日は
JA共済サポートセンターレッカー・ロードサービス 0120-063-931
またはフリーダイヤルJA共済事故受付センターへ（24時間・365日受付） 0120-258-931

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



答え：12

数独



答え：ツワブキ

クロスワードパズル



パズルの時間

【お詫びと訂正】

いぶき10月号5ページ、花卉部会総会の表彰者名に誤りがありましたので、ここで訂正しお詫び申し上げます。

（誤）増田勇二郎
→（正）増永勇二郎

みずがめ座 1/20～2/18
【全体運】刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです【健康運】トイレは小まめに。水分補給は少し多めで【幸運の食べ物】ブロッコリー

いぶき
2026
11月号
No.449
●発行／菊池地域農業協同組合
●発行日／2026年10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／㈱チューイン

JA菊池 お歳暮2026 商品紹介

全国発送いたします

JA菊池のお米

1-① 七城のこめ　5kg



3,000円（税込）

1-② 清流米　5kg



2,900円（税込）

くまもと格付認証のお茶

2-①「湧雅のここち」3種セット

煎茶×1、玉緑茶×1、プレミアム煎茶×1



三ツ星 煎茶　五ツ星 プレミアム　三ツ星 玉緑茶

☆菊池産茶葉を含む
熊本県最高級のお茶です。

4,000円（税込）

JA菊池の安全・安心のお肉

3-① 黒毛和牛「和王」
ロースステーキ　230g×3枚



10,000円（税込）

JA菊池オリジナルアイス

2-② アイスクリーム
バニラ　8個入



JA菊池
オリジナル
牛乳使用

3,500円（税込）

3-② 黒毛和牛「和王」
ロース焼き肉用　400g



6,000円（税込）

3-③ 黒毛和牛「和王」
肩ロースすき焼き用　450g



5,000円（税込）

3-④「りんどうポーク」
ロースブロック 600g
肩ロースブロック 600g



熊本県産ブランド豚肉

3,000円（税込）

※ご注文は最寄りの中央支所総合支援課または生活課へ
詳しくは、ホームページをご覧ください →

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