2026
12
vol.450

とれたて情報ハートのかけはし

いぶき

kikuchi no nanma
きくちのまんま
JA菊池

同じようでも少し温かいね



優良種子の確保と減農薬で安全・安心な生産・販売を行います

生姜部会長　森 慎一郎

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

生姜部会



菊池の新たな特産品へ！　ショウガ栽培を始めてみませんか。

JA菊池生姜部会では、地域農業のさらなる発展とショウガ産地の拡大を目指しています。新しいことに挑戦したい方、農業経営に変化をつけたい方などショウガ栽培に興味がある方は、ぜひご連絡ください。
小面積からでも始めることができます。複合経営での栽培も可能です。

お問い合わせ先：JA菊池　営農部　北営農センター　担当：橋口



収穫までもう少し（試し掘り）10月19日撮影











優良種子の確保と減農薬で安全・安心な生産・販売

■生姜部会は減農薬栽培で、安全・安心な生産に取り組んでいます。優良種子の確保、優良種ショウガの供給体制の確立、他園芸品目との複合経営で生産性向上を目指しています。

■ショウガは水分や温度管理がデリケートで、近年の気候変動による猛暑と干ばつの影響を受けやすく、高温障害や病気の発生につながり、栽培環境は大変厳しくなっています。そんな中、令和8年産は部会員26戸、作付面積は3.2ヘクタールで、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、品質向上、収量アップを目指しています。

※部会生産のショウガは、全て契約販売を行い加工用、青果、種ショウガとして出荷しています。契約先の定着で、価格も安定。出荷量は約60トン。収穫時期は10月下旬から11月下旬。



異常気象などにより、栽培が難しい状況にありますが、部会員が知恵を出し合い、より良いショウガ作りに励んでいます。

部会長　森 慎一郎

ショウガ豆知識

ショウガには血行促進、免疫力アップ、殺菌効果などがあるといわれています。

- ショウガは生と加熱では効果が異なるといわれていますので、自分に合った摂取方法を選択しましょう。（参考：風邪には生で、冷え性には加熱して食すると効果的）。
- さまざまな効能のあるショウガですが、胃腸への刺激が強いので、食べすぎには注意が必要です。生のおろしショウガは、1日10gが摂取目安とされています。
- ショウガの皮は薄く、皮の近くには、香りや風味が豊富に含まれています。きれいに洗って皮ごとすりおろして使うのがおすすめです。

こんにちは 東です －36－



東京食肉市場まつり2026に行ってきました

五穀豊穣と地域農業の繁栄を祈願します

農繁期になり、お忙しい日々を過ごされていることと思いますが、安全第一でお願いします。

■10月15日、菊池郷の平安を祈る菊池神社秋季大祭御神幸式に参加しました。高校生、小学生の皆さんも参加され、大変盛り上がりました。歴史ある伝統行事に関われることに感謝いたします。沿道からお声をかけていただいた皆さまも暑い中お疲れさまでした。地域の五穀豊穣・繁栄と組合員の皆さまの今後の農作業安全を祈願いたします。

■10月17日、東京食肉市場まつりに参加いたしました。年に一度のお肉の祭典です。今回は熊本県をメインとしたイベントも開催され、たくさんの来場者でにぎわいました。



菊池神社 神幸行列

消費者の肉に対しての関心はとても高く、JA菊池としても県内有数の畜産地帯としてもっとPRしていく必要があると感じました。

ＪＡ菊池代表理事組合長　東 哲哉

もくじ

生姜部会／こんにちは東です …… 2・3
未来に向けた変化成長 …… 4〜7
米初検査・一日日本農業新聞大会・甘藷部会
天皇杯・肉豚枝肉共励会・農政連総支部総会
青壮年部大会
まんまファイル（抜穂祭・ウォーキング大会他） …… 8・9
青壮年部（旭志支部）／組合員講座⑧ …… 10・11
女性部（元村理事インタビュー）／支部活動 …… 12・13
くらしのヒント：お米おいしく・体を動かす …… 14・15
麦作通信・営農通信
柿・カスミソウ・スイカ・キュウリ …… 16・17
菊農通信 …… 18
まんまキッズスクール③ …… 19
菊池養生園から／漢方の話㊽／めぐみの里だより …… 20・21
みんなのページ／クイズ …… 22・23
旅行センターからクルーズの旅紹介 …… 24
JA共済から変動型年金共済の紹介 …… 25
総務部からのお知らせ …… 26
理事会報告／相談会日程 …… 27
お歳暮2026商品紹介 …… 裏面

令和8年度 農林水産祭「天皇杯」

営農部

林産部門　乾シイタケ
石原敬さん・裕さんが「天皇杯」を受賞！

農林水産祭の「天皇杯」の受賞者が10月13日に発表され、JA菊池椎茸部会の石原敬さん・裕さんが、林産部門で受賞しました。農水省と日本農林漁業振興会が主催。受賞者は、11月23日に東京で開かれる農林水産祭式典で表彰されます。

※「天皇杯」は、過去1年間の表彰行事などでの農林水産大臣賞の受賞者から選ばれます。今回は65回目。442点の中から7個人・団体が受賞。



石原さん
クヌギのほだ木を活用した原木椎茸栽培に取り組む。乾シイタケで受賞。

サツマイモ生育調査

営農部

収穫本番を前に出来を確認

■甘藷（かんしょ）部会は、サツマイモの収穫最盛期を前に9月24・25日の2日間、坪掘り生育調査を行い、今年の出来具合を確認しました。調査の結果、品種間差は見られたものの、肥大は概ね順調に進んでいます。

■坪掘りは支部ごとに分かれて、部会員一人ひとりの畑を回ります。1本の畝一坪（約4メートル）を掘り取り、作柄を確認。丁寧に調査し、掘り出されたサツマイモを手に、大きさや色などを確認しました。掘り取ったイモは洗浄後、支部代表を選定し品評会へ持ち寄ります。

■夏場の高温と少雨の影響で肥大不足が懸念されましたが、生育は良好です。適期収穫を行い、安定出荷に取り組みます。収穫作業は8月下旬から始まり、10月に最盛期を迎え11月下旬まで行います。



坪掘り調査



洗浄後イモを確認

甘藷部会サツマイモ査定会・品評会

営農部

最優秀賞に坂本さん、古庄さん

■甘藷（かんしょ）部会は9月29日、部会役員によるサツマイモ査定会を開き、出来具合や施肥・防除基準の確認をしました。令和8年産は部会員数28戸、栽培面積は61.5ha（前年比100%）。取扱品種ごとの品評会も行い最優秀賞を決めました。坪掘り生育調査で掘り出したサツマイモを4支部から選出。計14点を並べ、収量、大きさ、色や形などを部会役員とJA職員が審査。高系14号「ほりだしくん」は坂本学さん、「べにはるか」は古庄裕生さんのサツマイモを選びました。

■大田黒裕樹部会長は「猛暑の影響を心配したが、品質も収穫量も期待が持てそうだ。引き合いが強い2L・L・M中心での収穫を心掛けたい」と話しました。西淳史指導員は「これからさらに肥大は進んでいくので適期収穫を呼びかけている。収穫作業の忙しいこの時期は、当番制で出荷を行い、貯蔵作業をしっかりして12月からの出荷ピークに備えていく」と話しました。収穫されたサツマイモは貯蔵庫に保管することで甘味を増し、出荷調整をしながら来年6月まで出荷します。





令和8年産米初検査

営農部



「ヒノヒカリ」380俵 オール1等

■令和8年産米の初検査を10月7日、七城ライスセンターで行いました。夏の暑さの影響で、生育が心配されましたが、当日検査された米「ヒノヒカリ」は全て1等と格付けされました。JA営農関係者と理事らが見守る中、農産物検査員2人が「ヒノヒカリ」380俵を検査。整粒歩合、粒の大きさや水分などを確認しました。

■8月の酷暑や水不足が心配されましたが、9月に入り気温が落ち着き昼夜の寒暖差が生育にいい影響を与えました。生産者の栽培管理の徹底もあり、品質は良好です。検査の後、試食も行いました。香りが良く、甘味と粘りもあり、おいしい米に仕上がっています。初検査後、管内の各施設でも順次検査を行っています。

※米の初検査当日は、テレビ局（NHK/RKK/KKT）からの取材もあり、県内のニュースで令和8年産米の状況が放映されました。



インタビューに答える高野担当理事



米イベント情報

・菊池米ブランド推進協議会が主催する「第14回 菊池米食味コンクール」が11月21日、菊池市泗水公民館で開かれます。出品されたお米は、11月29日に多良木町で開かれる「第10回九州のお米コンクール」にも自動的にエントリーされます。

・11月21・22日は、JA菊池本所敷地内で秋の感謝祭を開きます。米のすくいどりや女性限定俵かつぎ（達成者には新米をプレゼント）、農畜産物が当たる大抽選会も予定しています。

一日日本農業新聞大会

生活部

情報発信の重要性再確認
消費者へ農業の正しい情報を発信しよう



■一日日本農業新聞大会を9月29日、パシオンで開きJA役職員ら70人が参加しました。日本農業新聞を通して、組合員とJA職員間で正しい情報を共有すること、消費者へ農業の正しい情報を発信することの重要性を再確認しました。

■東哲哉組合長は「農業新聞の購読を通じて、めまぐるしく変化する農業情勢の理解を深めよう。組合員と一緒になって生産現場の現状を地方から発信していきたい」とあいさつ。日本農業新聞九州支所の島村一弘支所長が「最新の国内農業情勢と今後について」と題して講演し、米情勢や消費税の動向について説明しました。島村支所長は「農業新聞を活用し、他産地での取り組みに注目しながら、地域農業を盛り上げる材料にしてほしい。生産者と消費者の相互理解のための対話を実践してほしい」と述べました。

■日本農業新聞の普及は、生活部が各中央支所の生活課と共に担当しています。農業新聞の購読を進め、農業者と農業関係者が一つとなり、正しい農業情勢を消費者に発信していきましょう。



講演する島村支所長



青壮年部発表大会　R8.9.30　　青壮年部

最優秀賞に本田さん　第11回チャレンジ事業コンペティション大会



松本さん　本田さん　坂口さん

チャレコン大会がパシオンで開かれ、最優秀賞に旭志支部の本田さんが選ばれました。本年度は、令和8年熊本地震の影響により県の発表大会が中止。盟友の主張は行わず、3人の盟友が経営で取り組みたい事業について発表しました。部員一人ひとりが自らの経営を考え、所得向上を目指し、刺激し合い、地域を担う農業者として自立しようとの想いで平成28年から始まった大会です。昨年最優秀賞の合志裕太さん（菊陽支部）からの実績報告もありました。

ナイアクールZ導入による暑熱対策

旭志支部　本田 真人



私は酪農家として、日頃から牛の健康を第一に考えながら、乳量の安定、繁殖成績の向上、そして牛ができるだけ快適に過ごせる環境づくりを心がけています。

近年、夏の暑さは非常に厳しくなっています。牛は暑さを感じると、呼吸数が増え、飲水量が増えます。さらに暑くなると採食量が低下し、乳量の低下だけでなく、体調や繁殖、分娩後のコンディションなどに影響する可能性があります。そこで、現在行っている送風機や細霧装置などの環境面での対策に加え、飼料面からも暑熱対策を強化するため、「ナイアクールZ」を導入します。これは牛用の混合飼料で、牛のエネルギー代謝に関係する栄養素であるナイアシンを利用しているのが特徴です。効果として、体温の上昇を抑え、暑さによる採食量の低下を抑えることが期待されます。

導入することで、乳量の低下をどの程度抑えられ、採食量をどの程度維持できるのか、牛の体調にどのような変化があり、繁殖成績に影響するのかを確認したいと思います。そして、地域全体の対策につなげていくことができれば大きな意味があると考えています。

生成AIを学んで小さなスマート農業を始める

合志支部　松本 龍太



就農5年目、トルコギキョウを栽培しています。私の経営を取り巻く課題が①人手不足②資材高騰による利益減③スマート農業へのハードルの高さです。これらの課題を解決するために生成AI CAMPを受講し、インスタグラムを磨き上げたいと思います。フォロワー（ファン）を増やし、より高いレベルの栽培や経営相談ができる生成AIを活用したいと考えています。最終的にスマート農業として、ビニールハウスの自動開閉装置を自作することが目標です。

「バイオ」の力で堆肥をパワーアップ

西合志支部　坂口 慎一郎



私は、妻と両親で繁殖和牛120頭を飼育する専業農家です。なかなか堆肥がはけず堆肥舎が空かない状態が続いており、どうにか処理をスピーディーに行いたく、発酵促進剤「バイオファイター」で悩みが解決できると考えました。JA菊池有機支援センターを利用する畜産農家でファイタークラブを立ち上げ、発酵促進剤を使用した農家は利用料金を安く設定します。JA側も堆肥生産回転率が向上し、耕畜連携にも貢献できると思います。

JA菊池肉豚枝肉共励会　　畜産部

金賞・銀賞にDEAPS

養豚部会は10月9日、第36回JA菊池肉豚枝肉共励会を熊本畜産流通センターで開きました。枝肉9セット36頭（1セット雌2頭、去勢2頭）が出品され、全体で極上率16.7%、上物率63.9%となり高評価でした。金賞・銀賞に（有）DEAPS出品の枝肉が選ばれ、金賞の枝肉が畜産専門委員長賞に輝きました。

※菊池地域の養豚事業の振興と高品質生産物の供給、さらなる養豚農家の経営安定と豚肉の品質向上を目指し毎年開いています。



金賞を受賞した枝肉とDEAPS代表の吉田秀一さん（右）と第二農場の今村博和農場長

〈 表 彰 〉

金賞　（有）DEAPS第二農場
銀賞　（有）DEAPS第一農場
銅賞　（有）冨田ファーム
畜産専門委員長賞　（有）DEAPS第二農場



©よい食P



銅賞を受賞した枝肉と冨田ファームの冨田健治さん

養豚部会では、県産ブランド豚「くまもとのりんどうポーク」「くまもとSPF豚」の生産・販売に取り組んでいます。

農政連菊池総支部通常総会　　営農部

農業者の声を国政へ　農政運動の強化呼びかける

■農政連菊池総支部は9月29日、第37回通常総会をパシオンで開きました。委員、関係者ら48人が出席。東哲哉総支部長が「農業経営の厳しい現状をしっかりと伝えるため、県や国へ声を上げていこう。支部活動の充実を図り、力を結集して農政運動を強化しよう」とあいさつ。農業者の要望を国政、県政に反映させるための強い団結と組織力が必要であり、農政運動の重要性を組合員に広く伝え、組織活動の強化に向けた意識統一を図りました。



あいさつする東総支部長

〈 令和8年度3つの柱 〉

① 総合的な農政の確立と農業政策・予算要望
② 課題別、品目別農政対策の強化
③ 農政推進体制と情報活動の強化

農業・農村・自然環境を守る環境保全運動にも力を入れます

■生産現場の意見・要望を積み上げ、国・県などに対する要請活動を展開します。農畜産物の適正価格実現に向け消費者への理解醸成活動、品目別農業政策では万全な対策と予算確保に向けた運動に取り組みます。正組合員全戸加入を推進し、組織の拡充強化を図り、盟友一致団結で農政推進運動を展開するなどの具体策を検討しました。一般消費者の理解促進とイメージアップを図る運動や、農業・農村、自然環境を守る環境保全運動にも力を入れます。

心も体も健康に♡　女性部ウォーキング大会in合志

10月17日に、ウォーキング大会を開きました。会員相互の交流と健康維持などが目的で、今年で21回目となります。128人が参加し、合志中央支所をスタートし、飯高山（はんこうやま）を巡る4.5キロのコースをゴミを拾いながら歩きました。ゴール後は、手づくり味噌と地元産野菜がたっぷり入った豚汁とおにぎりが振る舞われました。
楽しく会話しながら汗を流し、リフレッシュされた皆さんはとってもいい笑顔でした♪


しっかり準備運動しましょう！


堤部長あいさつ




いってきま～す！


楽しくおしゃべりしながら




景色も楽しみました♪


ゴミ拾いでSDGsに貢献✧˖°






家族みんなでウォーキング！








おにぎりと豚汁をどうぞ


とってもおいしい♡


ワイワイにぎやか！


お楽しみ抽選会


お肉当たりました～！


ご参加ありがとうございました！
来年は菊池です！ぜひご参加ください♪

まんまキッチン7周年記念感謝祭!!

10月17日、7周年を記念して感謝祭を開催しました。精肉の特価販売の他、新米・青果物、サイコロステーキや牛乳を販売し、にぎわいました。
まんまキッチンでは、毎月第3金・土曜日に「週末彩」、29日に「肉の日」など定期的に売り出しも行っています!お得な情報はホームページ、LINEなどでぜひチェックしてみてください!


ハロウィンスイカや花、栗、甘藷販売


和牛サイコロステーキ・フランクフルト販売


新米販売


牛乳消費拡大運動


ガラポン抽選会

菊池神社献穀田抜穂祭

菊池地方の五穀豊穣に感謝

菊池地方の五穀豊穣に感謝する「抜穂祭」の神事が10月7日、菊池市の菊池神社献穀田で厳かに行われました。神社奉賛会員、JA、行政他関係者25人が参列。早乙女役をJA菊池女性職員3人が務めました。
抜穂の儀で、神職による雅楽の演奏が響く中、早乙女と白丁（はくちょう）姿の神社総代が献穀田に入り、色付いた稲穂を鎌で収穫しました。
収穫された「ヒノヒカリ」は、12月17日に神社で行われる新嘗（にいなめ）祭に献上されます。
大田主を務める木下彰さんは「雨が少なく高温続きの天候に米への影響を心配したが、台風もなくしっかり管理もでき良い米ができた。収量もありそうだ」と安堵した表情を見せました。
※この行事は68年続く伝統行事です。




刈り取った稲穂を宮司に差し出す早乙女代表の堤田さん

しっかり刈り取ることができました！


抜穂の儀を終え笑顔を見せる早乙女


抜穂の儀でヒノヒカリの刈り取り


早乙女、菊池神社宮司、大田主木下さん、菊池・川上担当理事

菊池市内の高校生＆泗水女性部

令和8年熊本地震の被災地八代市で「菊池だごっこ鍋」振る舞う

菊池市内の高校生が9月22日、令和8年熊本地震で大きな被害を受けた八代市で、郷土料理だご汁をベースにしたオリジナル鍋「菊池だごっこ鍋」を振る舞いました。前日の仕込みは、女性部泗水支部部員や地域住民らが協力しました。

みんなで作った鍋をおいしいと言ってもらいうれしかったです


200食分を仕込んだ高校生とJA女性部、地域住民ら

※「菊池だごっこ鍋」は菊池市のコミュニティスペースtate.base（タテベース）を拠点に令和7年度から始まった活動で生まれたオリジナル鍋です。月2回集まり地元高校生らが試作を重ね、女性部泗水支部との試食会や地元の食の名人と交流し、8月下旬にレシピを完成させました。活動を企画した一般社団法人ちいきのコト代表理事甲斐友彦さんは「自分の好きなことやアイデアが誰かの役に立ち、経験を重ねることで高校生が地元の未来をつくる一人だと感じてほしい。若者の成長を見守り、取り組んでいきたい」と話しています。

※「菊池だごっこ鍋」は、11月22日のJA菊池秋の感謝祭で出店予定です。



旭志支部盟友らがホスト農家として活躍！

菊池市立旭志中学校 ふるさとファームステイ


ホスト農家 髙宗さん牛舎で牛のエサやりをする生徒ら

30年以上続く体験教育

旭志で33年続いている「ふるさとファームステイ」。今年も9月下旬に行われ、旭志支部の盟友15戸がホスト農家として中学1年生30人を2日間受け入れました。生命の尊さ、勤労のすばらしさ、旭志の基幹産業である農業・畜産を体験し、ふるさとを誇りに思う心を育てることを目的とし、長年続く体験活動です。その取り組みが認められ、旭志中学校が令和7年度文部科学大臣賞を受賞しています。

旭志支部は専門部に分かれており、かつては肥育、酪農、普通作、養豚と4つの専門部がありましたが、農家の減少により現在は肥育と酪農の2つになっています。ファームステイの実施が決まるとそれぞれの専門部に受け入れ人数を割り当てて、農家を選んでいます。以前は1泊2日で宿泊を伴っていましたが、新型コロナ後、宿泊はせず2日間通う形での実施となりました。青壮年部員だけでなく、その家族にもご協力いただいています。今の部員はかつて自分が中学生のころ、ファームステイで受け入れてもらった経験をしているので、一人ひとりが責任を持って受け入れをしています。20年程前に「食育」という言葉がよく使われるようになりましたが、旭志支部では30年以上前から「食農教育」に力を入れています。農業や地域、自然との関わりや、私たちの食を支える農業を知り、体験し、その価値を学んでほしいと思っています。この活動を通じて、先輩方が行ってきた取り組みがかに先進的であったかを改めて知ることができています。子どもたちに地域を誇りに思ってもらえるよう伝統を守っていきたいです。


旭志中学校が令和7年度文部科学大臣賞を受賞
中村支部長　原田校長

子どもたちの健やかな成長を願って

生徒たちは実際ホスト農家の指導で、畜舎のワラ掃除や牛への給餌、子牛の世話などを一生懸命やっています。生徒の中には、家畜に与える飼料のことを知るために飼料の流通経路をたどる体験活動をしたグループや、偶然にも牛の出産に立ち会ったグループ、子牛に名前を付けさせてもらったグループなど、各ホスト農家先でさまざまな体験をしています。農業とは直接関わりを持ったことのない生徒は、命について改めて考えさせられたと報告してくれました。先生方も「農業を知るいい機会になった」と、うれしいお言葉もいただきました。学校、PTA、地域とJAが一体となり、「旭志の子どもは自分たちが育てていく」という共通の認識を持って活動しています。これからも子どもたちの「生きる力」を育み、励ますことで一人ひとりの自己肯定感を高め、健やかな成長につながるよう支援していきたいと思います。


ファームステイ後の交流会



組合員組織

組合員組織とは

組合員組織とは、共通の目的や願いを持つ組合員が集まって構成する組織です。組合員が運営する組織には、青年・女性組織や、品目別・業種別の生産部会などがあり、JAではこれらの活動のサポートも行っています。



JA青年組織って？



JA青年組織は、日本農業の担い手としてJAをよりどころに地域農業の振興を図り、JA運動の先駆者として実践する自主的な組織です。

全国各地で各組織が活動をしており、その数は約400組織、構成員（盟友）は約50,000人に及びます。また、都道府県段階には都道府県青年組織協議会、全国段階には全国農協青年組織協議会（JA全青協）が設置されており、各段階で一体となった活動も行っています。

JA青年組織では、学習活動を通じた地域リーダーの育成、食農教育をはじめとした食・農に関する理解醸成、農業者の思いを伝える政策提言などに取り組んでいます。



JA女性組織って？



JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が、集まって活動する組織です。農家でも農家でない人でも誰でも気軽に参加でき、メンバーには20代から90代まで、幅広い世代の人がいます。

JA女性組織は、ほとんどのJA（単位農協）にあり、全国に536組織、約34万６千人のメンバーがいます（2025（令和7）年12月現在）。都道府県段階にはJA都道府県女性組織、全国にはJA全国女性組織協議会（略称：JA全女協）が設置され、JA女性組織の活動のサポートや大規模な活動の運営などをしています。

JA女性組織では、おもに食農教育や地産地消に関わる活動、助けあい活動（高齢者福祉）、料理や手芸などの趣味、健康の維持向上のためのスポーツ、環境保全活動など多様な取り組みが行われています。

出典:JAファクトブック2026

恩返しの心で歩む 新しい一歩



組織代表理事

元村（もとむら） 知恵子（ちえこ）

プロフィール

2026年に組織代表理事に就任。



人生を支えてくれた女性部とともに

本年度より組織代表理事を務めております。女性部の皆さまには日頃より、ご協力いただきありがとうございます。どうぞよろしくお願いします。旬の野菜で保存食や常備食をはじめ、家族に美味しい食事をつくること、草取り花植えをすることが好きです。食べることが大好きなので、食欲の秋ですが、健康管理のためにダイエットしたいです（笑）

私はJA菊池を平成27年に退職いたしました。職員時代、25年間生活指導員としてさまざまなことを経験させていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。女性部には、結婚を機に母からバトンを渡され加入。部員で集まり活動をする中で諸先輩の話を聞くことができ、相談することで不安が薄れ、安心につながりました。友達の輪が広がり、衣食住をはじめとする学習会やグループ活動を行ってきました。そんな女性部は、自分の人生を支えてもらった大切な存在です。今後は恩返しの気持ちで、活動からJAの事業運営を動かし、次の世代に引き継ぐために地域への変革をもたらしたいと思っています。

最近心打たれたことは、菊池支部の助け合いの会の活動です。7月28日の令和8年熊本地震の翌日に、ひとり暮らしのお年寄りの方のお宅へ安否確認に行きました。訪問した際、とても不安なようすでしたので、一人ひとりと話し、少しでも安心していただけたかなと思います。地域に寄り添い貢献することの大切さ、助け合いの会の皆さんの心の豊かさを改めて感じ、行政ではできない活動だと誇りに思いました。

さらなる女性の地域での活躍を目指して

女性部のこれからのテーマは〝女性の活躍〟だと思います。生活指導員だったこともあり、勉強し、地域で女性が生き生きと活躍するにはどうしたらいいかを考え、活動してきました。フレミズの若者から高齢のベテラン世代まで女性部は、考え方が一人ひとり異なるし、話し合いを重ねるほど良いアイデアが湧いてくる、魅力的な組織だと思います。サマー・レディース・スクールでの著名人の講演や、ふれあいの旅、直売所きくちのまんま、斎場、福祉事業などは、女性部の方の目線や意見を実現させたものです。営農・生活する上での困ったことを解決することで〝私たちのJA〟という意識をみんなが持てるようになればと思います。女性部会員の会話で、政治や家庭での出来事など話題も豊富で、ライフプラン（子育てから終活）など、活動も幅広くなり、事務局である生活指導員も大変かと思いますが、「家の光」等を活用した活動など、女性部役員と連携しての頑張りに感謝します。今までの活動にプラスして、消費者に向けてのPRを充実させ、JAファンづくりによる会員確保を行い、女性部全体で食農教育の大切さを伝えていきましょう。

これからの目標は、女性部の原点である共同購入の良さを次世代へつなぎ、災害などいざという時の備蓄としての利用、積極的に利用することでの品目選定や価格安定の要望なども行っていきたいですね。JAが拠り所となり、食を通じた地域住民への健康増進に貢献したいと思います。女性が男性と共に活躍できる社会に向けて、女性理事が増加するよう、さまざまな視点からJAを手助けしていきたいです。

西合志 女性部研修で味の素工場見学

女性部の日帰り研修で佐賀県にある味の素九州工場見学に行ってきました。







味の素の歴史とアミノ酸パワーの秘密を学びました。
東京ドーム3個分の敷地内を専用周遊バスで見学しました。

大津 内牧家の光クラブで「家活」

9月号を読んで、ブレスレットづくりをしました。



家の光9月号のUVパールブレスレットです！

かわいくできましたよ〜♪



みんなで読書



手芸作品づくり

菊池 集落で料理講習会

柿木平地区、木柑子地区で、それぞれに料理講習会をしました。

楽しくワイワイ！お話もたくさんできました！





木柑子地区





柿木平地区

菊陽 恒例の野菜苗販売

毎年大人気です。長蛇の列ができました。









菊陽人参選果場空きスペースで販売

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

菊池店 秋の味覚祭

10月3日に「秋の味覚祭」を行いました。シメジなどが入った炊き込みご飯や、レンコンの米こうじ煮、カライモサラダの3種類をふるまいました。調味料として使用したエーコープマーク品も紹介し、レシピを提供しました。



秋の味覚をPRしました！

大好評！



炊飯器で手軽に「おこわ風」「赤飯風」

ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆


「淡雪こまち」で炊飯した赤飯風ご飯

栗おこわやきのこおこわなど、旬の食材と共におこわを楽しみたくなる季節ですね。また、11月23日は「お赤飯の日」と制定されており、この日に赤飯を食べる家庭もあるのではないでしょうか。

おこわや赤飯を作るときは、蒸し器などの道具も必要だったり、前日からもち米を水に漬けておく必要があったりと、私たちが普段食べているうるち米の炊飯に比べて少々ハードルが高く感じられがちです。

また炊飯器の「おこわモード」は手軽な機能ですが、加水量を減らしてみても、見た目は粒感があるものの、食べてみるとほぼ餅のような食感になってしまうこともあります。

そこで、蒸した仕上がりに近い食感を楽しむために、今回は炊飯器で手軽におこわ風や赤飯風を作れる二つの方法をご紹介します。

一つ目は、もち米にうるち米を2~3割ブレンドし、水を1割減らして炊飯する方法です。冷蔵庫の中で6時間以上かけて浸漬させた後、「早炊きモード（高速炊飯モード）」で一気に炊き上げることで軟らかな粒感が生まれ、芯までしっかり吸水させているので冷めても硬くなりにくくなります。

二つ目は「低アミロース米」といわれるうるち米を使う方法です。お米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンで構成され、一般的なうるち米はアミロースの割合がおよそ20%です。一方で、低アミロース米はアミロースが数%から15%ほどと低く、中にはもち米のように生米が真っ白く濁っている品種もあります。よりおこわや赤飯に近づけたい場合は「たきたて」や「淡雪こまち」などの品種がお薦めです。

低アミロース米は白飯で食べると粘りが重く感じられがちですが、おこわ風や赤飯風にすると、無意識にもち米のおこわと比べるためか、むしろ軽やかに感じられます。ぜひ味わってみてください。

体を動かすためのヒント　手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子
イラスト：出口由加子

日本体操協会公認 体操プログラム「The Taiso（ザ・タイソウ）」20秒バージョン

号令あり　号令なし

※動画では、今回の体操とは別の体操を紹介しています。

脚部を積極的に動かしてみましょう♪

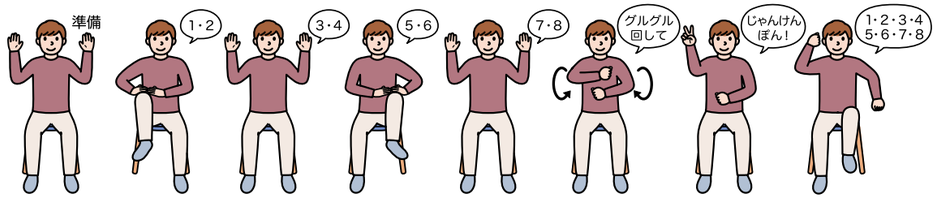
本格的な寒さはもう少し先になります。暦の上では冬で、日が暮れるのが早くなり、季節の移ろいを感じながら、体操で心も体もリフレッシュしましょう。

さて今回は、脚の運動をご紹介します。脚の動かし方は５通りあり、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ――が含まれます。

この中から、今回は脚を上げる動作を取り上げます。脚を上げる運動の後には、イラストを参考にしながら、じゃんけんをします。じゃんけんの後は勝敗に関係なく、足踏みをしてみましょう。

ご家族やご友人、職場の仲間と共に、無理のない範囲で取り組んでみてください。

レッツ、トライ！　脚を上げる運動＋じゃんけん＋足踏み



（1）いすに座り、両腕を上げて準備します。
（2）片脚を上げて、膝をタッチします。
（3）（1）の姿勢に戻ります。
（4）今度は反対側の脚を上げて、膝をタッチします。
（5）（1）の姿勢に戻ります。
（6）腕をグルグル回します。
（7）じゃんけんぽん!
（8）じゃんけん後、足踏みを8回しましょう。

※初めは無理をせず、できる範囲で取り組みましょう。

くらしのヒント

家族で楽しむおいしい一皿

冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ

レシピ提供●
料理研究家　和田麻紀子


※写真は盛り付け例

ハクサイとベーコンのグリル

ただ焼くだけなのにご馳走感たっぷり！

材料（2人分）

ハクサイ（中玉）…1/8個（250g）
ベーコン…30g
ニンニク（スライス）…1片分（5g）
オリーブ油…大さじ1
塩…小さじ1/2+小さじ1/2
好みのハーブ※…適宜
黒こしょう…少々
※今回はタイムを使用

ポイント
ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

［作り方］
①ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
②フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
③ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
④皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

アレンジ
●塩を少なめにして、焼き終わりにしょうゆをかけて和風に
●ゆでたパスタを加え、チーズをかけて主食に

切り干しダイコンのうま味がジュワッと広がる

切り干しダイコンのオムレツ


※写真は盛り付け例

材料（2人分）

卵…M3個（1個当たり60g）
切り干しダイコン…30g
ニンニク…1片（5g）
青ネギ…2本（50g）
ごま油…大さじ1+大さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
塩…1つまみ
こしょう…少々

ポイント
切り干しダイコンを戻すときの水は、多過ぎずひたひたくらいにするとうま味が逃げにくいです。

［作り方］
①切り干しダイコンはひたひたの水に10分浸けて戻し、ぎゅっと絞ってから長さ3cmのざく切りにしておく。ニンニクはみじん切り、青ネギは小口切りにしておく。
②フライパンにニンニクとごま油（大さじ1）を熱し、香りが出たらネギと切り干しダイコン、しょうゆを加え、きつね色になるまで炒める。
③ボウルに卵と塩、こしょうを入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。
④②のフライパンを軽く拭いて、残りのごま油（大さじ1/2）を引き、③を加えて丸く延ばし、外側が固まったらひっくり返してよく焼いて出来上がり。

アレンジ
●桜エビやハムなど動物性の食材を加えるとうま味の相乗効果でおいしい
●パクチーを加えて香り良く

柿「太秋」出荷中　11月20日頃まで



柿部会は出荷本番を前に10月7日、柿「太秋」の目ならし会を開き、出荷規格の徹底で有利販売に繋げようと意志統一を図りました。10月20日から本格出荷が始まり、11月20日頃で終了です。今年は雨が少なく小ぶりのものもありますが、サクサクとした食感と甘みはまずます。適期収穫を行い、おいしい柿を届けています。収穫後の管理作業の注意点などの講習も行い、生産者は収穫をしながら、次年度に向けての柿木の管理にも注意を払っています。　（担当　石原）

カスミソウ出荷本番



花卉部会は9月30日、カスミソウの出荷本番を前に出荷査定会と現地検討会を開きました。カスミソウは部会員58戸の内34戸が「アルタイル」を中心に、ベールスターなど6品種を栽培。ボリュームがあり、日持ちもよく、品質が良いと市場でも高い評価を得ています。カスミソウ専門委員会の坂本悠三委員長は「猛暑が続くなど、天候不順により栽培管理に苦労があるが、高品質・安定出荷で選ばれるカスミソウにしたい」と話しています。気象変化により開花が早まっていますが、日持ち検査もしながら、出荷調整や選別基準の見極めをしっかりして出荷していきます。

※11月22日は「いい夫婦の日」です。カスミソウの花言葉「感謝」とともに花束のプレゼントはいかがでしょうか。　（担当　冨田）

抑制スイカの査定会・品種検討会



すいか部会は10月2日、出荷本番を迎える抑制スイカ（秋スイカ）の査定会と品種検討会を、合志市のJAスイカ選果場で開きました。生育は順調で、糖度も乗り品質は良好。品種は「羅皇（らおう）ザ・スイート」「ひときわ」「煌夏（おうか）」の3品種。9月20日から出荷が始まり10月中旬に最盛期を迎え、11月上旬まで出荷。合志市とタイアップして取り組む「ハロウィンスイカ」は、10月5日から29日まで。品種「ひときわ」の中から厳しい基準をクリアした約3000玉を選りすぐり、10月限定のブランドスイカとして販売。7月以降の真夏に栽培する「ひときわ」は、高温などの影響を受けやすく、生産者の高い栽培技術が求められます。部会では長年培ってきたスイカ栽培の技術を生かし、試行錯誤を重ねながらブランド化に取り組んでいます。今年から本格出荷を始めた「煌夏（おうか）」は、高温対策品種として期待されている品種です。　（担当　山野）

抑制キュウリ品質良好で出荷中



キュウリ部会は9月29日、出荷最盛期を前に抑制キュウリの現地検討会を行いました。8月中旬から出荷が始まり、順調に出荷量を増やしています。10月上旬から11月に最盛期を迎え12月末まで出荷します。

現地検討会を合志市の部会員・角田勇希さんのほ場で行い、生育状況を確認しました。8月の猛暑を乗り越え、生育は順調で品質も良好。収量も伸びています。種苗会社の担当者より、品種の特徴や今後の管理について説明を受け、参加者がそれぞれの状況を話し意見交換しました。さらなる品質・収量の向上を目指し、栽培指導に力を入れます。集荷選別は、JA熊本経済連第一園芸集送センターで、広島を中心に倉敷や福岡に出荷しています。最盛期には日量6tを見込んでいます。

（担当　山野）

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】微妙な状況は改善へ。昔からの知恵を生かしながら新しいアイテムも取り入れて。柔軟な姿勢が道を開きます【健康運】ベストコンディションの維持には運動が一番【幸運の食べ物】水菜

麦作通信　麦作は基本技術の励行から



菊池中央
営農課　坂本

麦作りが始まりました。基本技術をおろそかにしないようにしましょう。麦は湿害に弱いため耕起前に心土破砕または、弾丸暗きょなどを行い、排水対策を徹底しましょう。

◆種子消毒 ベンレートT水和剤20

◆播種期・播種量

	大　麦	小　麦
	平坦地	平坦地
播種量	7kg	6kg
播種期	11/20～12/5	11/20～12/5

※品種や栽培条件によって違いますので、最寄りの普通作指導担当者におたずねください。

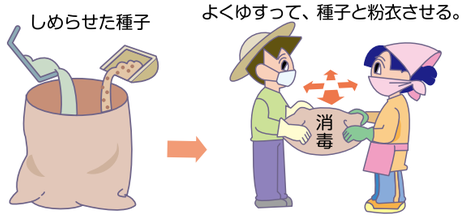
◆除草剤

- クリアターン細粒剤F…4kg/10a
- クリアターン乳剤…500～700㎖/10a（水70～100ℓ）
- キックボクサー細粒剤F…3～4kg/10a
- ボクサー乳剤…400～500㎖/10a（水70～100ℓ）

※播種覆土直後に散布する。
※除草効果安定と、薬害防止のために覆土後は鎮圧しましょう。

粉衣消毒法

種子重量に対し0.5%になるように粉衣する。



肥料の空袋などを利用してしめらせた種子とベンレートTを入れて密封。

〈使用薬量早見表〉

種子量	粉衣0.5%
10kg	50g
15kg	75g
20kg	100g
50kg	250g

大量に粉衣する場合は、ポット型のコンクリートミキサーも利用できる。



数時間放置する
↓
水洗いしない
播種

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。

日　時　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

おひつじ座 3/21～4/19
【全体運】運勢は大きく盛り上がり今年最後の月を祝福します。思い通りにいきやすいときです。下旬は責任感を発揮して【健康運】胃腸をいたわる食事を心がけると健やかに過ごせます【幸運の食べ物】カリフラワー

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」

2年生が現場実習・インターンシップ［9/28～10/2］
実習・体験で、厳しさと喜びを実感

農家や企業で現場実習を行いました。貴重な体験を通じて生徒達は働くことの厳しさと喜びを肌で感じ、大きく成長することができました。大変お忙しい中、生徒達を温かく迎え入れ、熱心にご指導くださった受け入れ先のみなさまには心より感謝申し上げます。生徒達はこの実習で得た学びや経験を今後の学校生活にしっかりと生かしていきます。






それぞれの目標である進路実現に向けて、日々の学習や活動にいっそう励んでまいります。地域の皆さま、今後とも温かいご支援をよろしくお願いいたします。

菊池市ガーデニングコンテスト2026
園芸科草花専攻3年生が優秀賞を受賞

園芸科草花専攻3年生の生徒がレイアウトを考えて作成した園芸科前の花壇と、菊農で育てた花でそれぞれの生徒が作った寄せ植えを出展。「花壇マイスター部門」と、「寄せ植え部門」の2部門で、見事優秀賞を受賞しました。菊池市の花まちづくりに貢献できるよう、生産者としても、草花を活用した地域づくりにも貢献していきたいと思います。園芸科の草花好きの生徒達が、これからも頑張っていきます。




授業の一コマ　野菜収穫に向けて、栽培管理を頑張っています



農場では、生徒らがハクサイやキャベツ、ダイコン、ブロッコリーなど様々な野菜を栽培します。



収穫に向けて、毎日愛情を注いで栽培管理に励んでいます。

いよいよシーズンが到来!最高の収穫を迎えるため、頑張っています。

シクラメン販売中



冬を彩る美しいシクラメン!10月下旬から販売を開始しています。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。

【場所】園芸科の温室　【時間】平日　午前10時～午後4時
【販売】シクラメン　6号鉢、5号鉢、ミニシクラメン

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（園芸科・生活文化科）
・タマネギ苗

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

ふたご座 5/21～6/21
【全体運】判断を迷う事態がありそう。難しい選択が多いときですができるだけ妥協しないで。忍耐力が未来へのカギです【健康運】気にし過ぎは禁物。カルシウムをしっかり補給して【幸運の食べ物】キャベツ



令和8年度　19期生

まんまキッズスクール

第3回 稲刈りとお金の勉強　10月10日

菊池農業高校を会場に、農場の田んぼで「稲刈り」を高校生の協力で行い、農場センターの教室でJA金融担当の職員による「お金の勉強」をしました。JAすいか部会が生産する10月限定の「ハロウィンスイカ」も試食しました！

【稲刈り】



菊農生が稲のこと、稲刈りのことを話してくれました。


稲を刈るノコギリガマの取りあつかい説明


稲の刈り方説明


稲刈りはじめ～！
営農班　髙木主任




いっぱい刈るよ～




ていねいに



【お金の勉強】

農家経営を体験
農家さんになったつもりで、野菜を育て販売まで、シミュレーションゲームでお金の使い方を学んだよ。






【ハロウィンスイカを食べたよ】




生活班　佐藤より
ハロウィンスイカの説明


スイカおばけ登場!!
あま～い！


タネが少なくて、あまくてジューシーで、とてもおいしかった！





かに座 6/22～7/22
【全体運】いつもの日常に幸せを感じられそう。自分の時間を大切に。丁寧な暮らしぶりが人との輪を広げていくでしょう【健康運】いい健康法が見つかりそう。友人をまねてみて【幸運の食べ物】小松菜

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

誕生会

大津中央支所助け合いの会より
カラオケやフラダンスなどの披露がありました。
会場みんなで一緒に歌い、総踊り「花の大津」で盛り上がりました。


誕生者の方に手作りのいちごのブローチのプレゼント♡


フラダンス♪


「瞼の母」「演歌桜」の歌披露


利用者様には滑り止めが付いたコースターを頂きました


今日は素敵な誕生会をありがとうございました!


大津中央支所助け合いの会のみなさんと

ゆるっと

敬老の日



ボランティアさんに日舞や歌を披露していただきました。






敬老の日御膳


みんなで踊ろう!
お米有難う音頭♪


いつまでもお元気で
ハイ、チーズ♡

利用者様が花植え

デイセンター入口に、綺麗に花が咲くように愛情込めて植えました。






皆さん慣れた手つきで
上手に植えられました


お花といっしょに
記念撮影♪

訪問

災害時机上訓練を実施

訪問介護事業所では９月下旬に災害時机上訓練を実施しました。地震などの災害発生を想定し、緊急連絡先や利用者様の対応などを再確認。その後、非常食のパンやさば味噌、ビーフシチュー、鶏と野菜のトマト煮を試食しました。


机上訓練


非常食

おとめ座 8/23～9/22

【全体運】戸惑うことがあっても急な方向転換は控えて。周囲の状況を見つつ時期を待ちましょう。下旬に朗報ありの予感【健康運】発熱や歯痛に注意。疲れをためないように気を付けて【幸運の食べ物】セリ

疾患別の漢方治療：胃もたれ

公立菊池養生園保健センター長 芹川和志

胃に何かが詰まったような感じがして不快なもの、あるいは少し食べただけですぐ満腹感や胃のもたれやつかえを感じる場合を腹部膨満感と呼んでいます。漢方では、みぞおちのあたりがつかえて重苦しく、食べ物がはいらないような感じを「心下痞（しんかひ）」と呼んでいます。痞（ひ）とは痛みをともなわないつかえで、その原因を考え治療していきます。

食積や胃熱

暴飲暴食や慢性胃炎などがあって胃の粘膜に充血や炎症がある場合で、口が渇いて、舌には厚い舌苔が付着し、腹壁は充実している人が多く、みぞおちのあたりを押さえると抵抗や軽い痛み「心下痞鞕（しんかひこう）」があります。処方としては、

① **半夏瀉心湯**：胃もたれ、腹壁の緊張、みぞおちに抵抗、胃の中に熱と痰（胃酸）あり
② **平胃散**：胃腸の弱い人の食べ過ぎで、胃もたれの場合
③ **調胃承気湯**：胃が充満しつまる感覚にくわえ、便秘の場合
④ **大承気湯**：より腹が張って便秘が強い場合、強い瀉下作用があり
⑤ **黄連解毒湯**：酒の飲みすぎや暴飲暴食の結果、胃が重くつかえる場合

痰飲（たんいん）

痰飲とは胃の中に余分な胃液が溜まっている状態で、胃液の多い体質、あるいは水分の摂りすぎの人に起こります。胃がもたれるだけでなく、下痢・腹鳴あるいは胸焼け、嘔気などの症状があり、舌は柔らかく肥大し、厚い滑らかな苔がついています。胃の中でチャプチャプと水の音（胃内振水音）がする人もいます。処方としては、

① **二陳湯**：胃の中の余分な水分を吸収し、胃の外へ排泄する。痰飲治療の基本薬
② **五苓散**：胃に限らず、身体のどこかで病的に異常な水分が貯留しているのを改善
③ **胃苓湯**：食積（食べ過ぎによる消化不良）を治す平胃散と五苓散を合わせた処方
④ **小半夏加茯苓湯**：胃の中に痰飲が溜まって、胃もたれや嘔気・嘔吐の場合、つわりなどに

脾胃虚弱

体質的に胃腸の弱い人や、大病や手術の後、心労や疲労で胃腸が弱っている人は、いつも胃が重苦しかったり、少し食べるだけで胃がいっぱいになります。胃腸が冷えやすく、寒冷や冷たい飲食物で胃腸の働きが悪くなります。
処方としては、

① **四君子湯**：脾胃虚弱で食欲不振、無気力、全身倦怠感などと共に胃がつかえる場合
② **六君子湯**：四君子湯に胃内の余分な水分を調節する陳皮と半夏を加えたものです。
③ **人参湯**：冷え性で、冷えて胃の働きが悪くなり、胃がつかえて膨満感がある場合
④ **安中散**：冷え性で、腹がすくと却って胃もたれや痛みがある場合
⑤ **呉茱萸湯**：胃が冷えて嘔気や膨満感が起こり、頭痛やしゃっくりが起こる場合

気滞

精神的緊張や逆上、ストレス、心労などのため胃が一杯になって何も入らないことは日常的にもありますが、これは胃腸を動かす「気」のめぐりが悪くなって胸や胃に滞る状態です。処方としては、

① **半夏厚朴湯**：気のめぐりが悪くなると胃中の気と水分が咽頭部まで上ってきますが、そこでつかえてしまい咽頭部につかえた状態を梅核気（ばいかっき）と呼んでいます。この処方は、咽頭につかえた気を押し下げ、全身の気のめぐりをよくする働きがあります。
② **柴朴湯**：気のめぐりが悪くなると胃や胸やのどがつまると同時に、気は肝臓に鬱積するので季肋部やわき腹が重苦しい感じになってきます。

この処方は、半夏厚朴湯と小柴胡湯を合わせたものです。

肺がんの早期発見には低線量胸部CTがおすすめです

低線量CTとは

低線量CTは、通常のCT検査よりも放射線被ばくを抑えながら、肺の状態を詳しく調べることができる検査です。身体への負担が少なく、安心して受診いただけます。

肺がんは増えています

肺がんは日本人のがんによる死亡原因の第1位です。年間約7万5千人が亡くなっており、依然として多くの方が肺がんで亡くなっています。（2024年 厚生労働省 調べ）
肺がんは早期では自覚症状がほとんどないため、症状が現れたときには進行していることがあります。そのため、症状のないうちに発見することが大切です。

CT検査のここが良い!

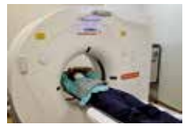
- 胸部X線検査では見つけにくい小さな肺がんも発見しやすいです
- CT検査は断層画像（輪切りにした画像）で撮影するため、心臓や血管、肋骨などの影響を受けにくく、肺を隅々まで観察できます
- 検査の所要時間は3～5分です
- 飲食の制限はありません



こんな方におすすめ

- 現在喫煙している方
- 過去に喫煙していた方
- ご家族（近親者）に肺がんになった方がいる方
- 40歳以上の方（喫煙の有無は問いません）

肺がんのリスクは、喫煙や年齢とともに高くなります。
ぜひこの機会に、低線量胸部CTで肺の健康を確認してみませんか?



【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】好調運。念願かないます。諦めずにもう一押ししてみましょう。集会、宴席などへの参加が吉。人気者になれそう【健康運】喉の痛みにはすぐに対処を。喉あめを常備して【幸運の食べ物】サトイモ

みんなのページ

旭志中央支所 年金受給者グランドゴルフ大会



最高齢者の渡邉義行さん（92歳）



左から、1位：水上さん、2位：森さん、3位：平山さん
4位：稗田さん、5位：瀬口さんです。



ホールインワン賞の贈呈





「楽しかった～。来年はホールインワン賞取るように頑張るけんね」「チームメンバーも考えられており、日頃話さない職員とも話せてよかった」との声をいただきました。（旭志・貯金）

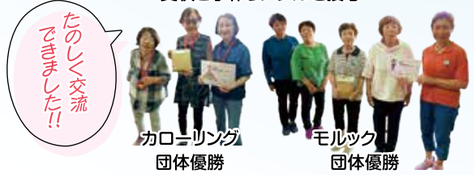
菊池女性部役員OB会　総会&スポーツ交流

カローリングとモルックで楽しく交流しました。
（菊池女性部）





賞状と手作りメダルを授与



菊農生考案「トマトプリン」販売！





コッコファームとの産学連携協定の一環で、菊農生考案の「トマトプリン」を販売しました。
（菊農&コッコ）

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12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

12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」12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12月9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】おいしいものを食べてゆっくり過ごしましょう。心のゆとりを大切に。美容院などおしゃれのための時間もつくって【健康運】肩凝り対策を。疲労回復を助けるアイテムもお薦め【幸運の食べ物】セロリ

おたより

- 10月号に、ド根性ウリの話が載っていましたが、我が家でも勝手に生えてきたプチトマトや錦糸瓜が、わざわざ植えたキュウリや茄子よりも元気に育っています。今日も錦糸瓜6個収穫します！次は提案です。嫁ぎ先で人知れず辛かったこと、努力してきたこと、仕事だけでなく、家事育児を上手にこなしてきた女性に光を与えるコーナーが出来たらさらに読み甲斐のある『いぶき』になると思います。（ユウコ）

＊ご提案ありがとうございます。検討させていただきます。これからもいろいろなご意見、ご提案お待ちしております。

- トリのむね肉をまんま店で買い、塩こうじパウダーを使ってチキンソテーにしました。肉も柔らかく、だし入りなのでおいしくいただきました！（ハルミ）
- 実家の知人より、50年ぶりに電話がありました。びっくりしましたが懐かしさでいっぱいになりました。（カツエ70）
- 最近ミニバレーを始めました。あまり上手ではありませんが、笑うことが多く、とても楽しいです。（セツコ80）
- 孫が誕生しました！とてもかわいいです。まだまだ元気でいなきゃと思います。（ミチコ）
- 去年の〝ひともじ〟から芽が出てきました。小さなタネから育ち、とてもうれしくなりました。これからしっかり手入れをします。（エミコ）

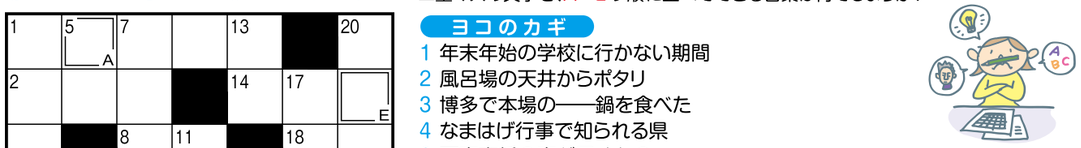
JA-SSキャラクターの“のんちゃん”です。
みなさまのお越しをお待ちしています。

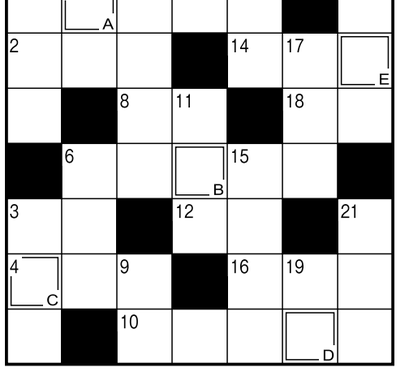
JA-SS 熊本県下 JA-SS
PayPayでお支払いをすると
クーポンを事前にゲット！ そのままPayPayで支払うだけ！
PayPayポイント 最大20%還元 PayPayクーポン
2026年 11/1(日)▶11/30(月)
（早期終了する場合があります）
キャンペーン対象外の店舗もありますので、ご不明な点は最寄りのJA-SSに確認願います。
［付与上限］1,000ポイント／回、2,000ポイント／期間
【キャンペーン参加店舗】 JA菊池
菊池セルフSS 七城セルフSS パシオンセルフSS
泗水セルフSS 菊陽セルフSS

JAバンク ATMなどサービスの一時休止のお知らせ
1.16（土） 全取引休止 21:00-24:00
1.17（日） 全取引休止 0:00-8:00
©よりぞう

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 年末年始の学校に行かない期間
2 風呂場の天井からポタリ
3 博多で本場の――鍋を食べた
4 なまはげ行事で知られる県
6 西高東低の高が示すもの
8 田畑を耕す道具
10 クリスマスのミサがおこなわれる場所
12 困ったときに仰ぎ見る
14 赤・白・――はクリスマスらしい色の取り合わせ
16 寒いと池に張ることも
18 ディーとエフのあいだ

タテのカギ

1 ルイス・キャロルの名著『――の国のアリス』
3 イースター島の巨大石像
5 冬至の日、湯船に浮かべます
6 日の丸やユニオンジャック
7 8の――は、1、2、4、8
9 大きなものは瀑布と呼ばれます
11 日本では右の人が多い
13 食パンのふちの部分
15 吊るし切りにする魚
17 EU加盟国のひとつ。首都はベルリン
19 こんもりと盛り上がった土地
20 クリスマス――に星の飾りをつけた
21 参道の入口に立っています



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。

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

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

てんびん座 9/23～10/23
【全体運】情報運が活性化。いろいろな話が舞い込みます。楽しいことには率先して参加。気が乗らないものはお断りを【健康運】食生活の乱れは肌のトラブルに。バランス良く食べて【幸運の食べ物】ミカン

じつは！

予定利率変動型年金共済がスゴイ!!

JAの予定利率変動型年金共済

毎年8万円の共済掛金で、一定の要件を満たした場合、

税金が6,800円軽減されます！

※課税所得が195万円超330万円以下の場合　※一定の要件を満たし、税制適格特約を付している場合

つまり1年で6,800円

年率8.5%の利息と同じことです！

●所得税・住民税 軽減される額の早見表（年金共済の年間払込掛金合計額が8万円の場合）

課税所得	所得税（4万円控除）		住民税（2.8万円控除）		1年間の軽減額	軽減額の累計			年率
	税率	軽減額	税率	軽減額		10年間	20年間	30年間	
195万円以下	5%	2,000円	10%	2,800円	4,800円	48,000円	96,000円	144,000円	6%
195万円超～330万円以下	10%	4,000円	10%	2,800円	6,800円	68,000円	136,000円	204,000円	8.5%
330万円超～695万円以下	20%	8,000円	10%	2,800円	10,800円	108,000円	216,000円	324,000円	13.5%
695万円超～900万円以下	23%	9,200円	10%	2,800円	12,000円	120,000円	240,000円	360,000円	15%
900万円超～1800万円以下	33%	13,200円	10%	2,800円	16,000円	160,000円	320,000円	480,000円	20%
1800万円超～4000万円以下	40%	16,000円	10%	2,800円	18,800円	188,000円	376,000円	564,000円	23.5%

※令和８年１月末現在の法令等に基づいたものです。　ただし、平成25年からの復興特別所得税は考慮しておりません。
※個々の契約状況により、上記と異なる場合があります。
※税制適格特約の要件：共済掛金払込期間10年以上、年金受取人＝共済契約者またはその配偶者、年金受取人＝被共済者、年金支払期間10年以上かつ年金支払開始年齢60歳以上（定期年金の場合）

JAの予定利率変動型年金共済なら最低保証予定利率が設定されているから安心です！



お問い合わせは

JA共済　各中央支所の共済担当にお気軽におたずねください。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
また契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

ミノリッタ
[26439990246]

やぎ座 12/22～1/19

【全体運】運勢は上昇し気になっていた状況は好転へ。自信を見せていつもより強気でいきましょう。旅行、外出にツキあり【健康運】体力アップのチャンス。スポーツも楽しめます【幸運の食べ物】ハクサイ



博多港発 早春の新宮・横浜クルーズ
豪華客船 飛鳥Ⅲの旅

お一人おひとりに最幸の時間を
新たなクルーズの未来を心ゆくまで

旅行出発日 令和9年2月5日(金)

申込締切日 令和8年11月27日(金)　締切間近！お早めに!!

日程	行程表	食事
2/5(金)	熊本県内、当社指定配車地より送迎バスにて博多港へお送りいたします。 到着後、博多港へ 乗船受付15:00頃飛鳥Ⅲ乗船 博多港17:00出港	朝:一 昼:一 夕:船内 一部有料
2/6(土)	飛鳥Ⅲクルージング ごゆっくりお寛ぎいただきます。	朝:船内 昼:船内 夕:船内 一部有料
2/7(日)	新宮港(和歌山県)8:00入港 出航まで各自自由行動 郵船クルーズ主催の寄港地観光ツアー などでお楽しみください(追加代金) 新宮港17:00出港	朝:船内 昼:船内 夕:船内 一部有料
2/8(月)	横浜港9:00入港 順次下船後、羽田空港へ移動 自由行動:航空機は17時～19時発の航空機をご予約させていただきます。 熊本空港へ航空機にて移動 熊本空港到着後、送迎バスにて当社指定配車地へお送りいたします。	朝:船内 昼:一 夕:一

※航空会社の個人向け正規割引運賃を利用します。旅行契約後、直ちに取消料が掛かることがありますので、ご注意ください。予約人員によって団体航空券でご予約可能な場合は、団体航空券の規定でご予約いたします。

国内旅行保険のおすすめ
お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。弊社又はJA旅行センター係員にお問い合わせください。

特別な配慮が必要な方は
お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書面」の「3. お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

旅行出発日 令和9年 2月5日(金)　**最少催行人員** 20名様
申込締切日 令和8年11月27日(金)　**旅行申込金** 旅行代金の20%
添乗員 博多港～羽田空港まで同行いたします。
旅行条件 ご参加の皆様にMy ASUKA CLUB会員へのご登録が必要となります
旅行代金に含まれる経費
飛鳥Ⅲ乗船料・博多駅～博多港(交通費)・熊本県内からの送迎バス代・横浜港～羽田空港(交通費)・羽田空港～九州各空港(航空券)
旅行代金に含まれない経費
郵船クルーズ主催の新宮観光ツアー代・船内有料イベント代・任意保険代・アルコール代金・一部有料レストラン
貸切バス 九州産交バス又は東京ヤサカ観光又は同等クラス
※弊社「貸切バス事業者リスト」(弊社ウェブサイトhttps://ntour.jp/covenant/bus/)をご覧いただくか、弊社支店までご請求ください。

■ 旅行代金 熊本県内各地起点
【大人・子供は同額となります】2歳未満の乳幼児の旅行代金は無料となります。

客室タイプ	2名1室利用 お一人様(税込)	1名1室利用 お一人様(税込)
ミッドシップスイート	514,000円	789,000円
アスカバルコニーA	334,000円	417,000円
アスカバルコニーB	325,000円	433,000円
アスカバルコニーC	316,000円	467,000円

NTOUR 株式会社農協観光
観光庁長官登録 旅行業第939号　ボンド保証会員　旅行業公正取引協議会会員
旅行企画実施 **熊本エリアセンター** TEL 096-356-3131
熊本市中央区南千反畑町2-3(JA熊本県会館1F)総合旅行業務取扱管理者　中井 亘

お問い合わせ・お申し込みは
JA菊池旅行センター
熊本県知事登録旅行業者代理業第23号　総合旅行業務取扱管理者／市岡典光
TEL 0968-23-3513　菊池市旭志川辺1875



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

いて座 11/23～12/21

【全体運】勢いがあります。頼りにされるので忙しくなることも。自分の仕事を優先しつつ余力があれば力を貸してあげて【健康運】腰痛や関節痛は早めに対処を。サポーターも◎【幸運の食べ物】長ネギ

ハラスメントの防止に関する基本方針

菊池地域農業協同組合　代表理事組合長　東　哲哉

職場におけるハラスメントは、職員個人の尊厳を不当に傷つける行為であり、職場の秩序を乱すばかりでなく、組合の健全な経営に重大な影響を与えかねない問題です。そのため、いかなる形態のハラスメントであっても、これを黙認、見過ごすなどによって放置することがあってはなりません。経営者には、これらハラスメントを防止し、職員の健康と安全に配慮した組織態勢を整備する義務があります。これを踏まえ、当組合では、職員一人ひとりがハラスメントについて理解するとともに、互いを尊重し合い、信頼の下にその能力が十分に発揮できる職場環境の実現を目指し、以下に掲げる取り組みを徹底いたします。

1．当組合は下記のハラスメント行為を容認しません。
（1）パワーハラスメント
（2）セクシュアルハラスメント
（3）妊娠・出産、育児・介護に関するハラスメント
（4）カスタマーハラスメント
（5）上記に類する行為の他、他者に不快感を与える「嫌がらせ」、「強要」、「個人の尊厳を傷つける言動」、人間関係や職場環境に悪影響を及ぼすなどのハラスメント行為

2．この方針は、職員のみならず、組合員、利用者、取引先、当組合に関係するすべての方を対象とします。

3．ハラスメント防止に向けて、当該基本方針を周知するとともに、以下の事項に係る体制を整備します。
（1）職員一人ひとりがハラスメント問題について正しく理解するための研修や啓発
（2）ハラスメントに関する苦情・相談等の申出窓口の設置及び職場内周知、申出に対する迅速かつ適切な対応
（3）申出者・行為者のプライバシー保護
（4）問題処理に必要な場合を除き、知りえた相談内容等の秘密の保持
（5）申出や事実確認への協力に応じたこと等を理由とする不利益な取り扱いの禁止

4．ハラスメントに該当する不適切な言動を行った者には、法令及び就業規則等の諸規程に基づき、厳正に対処を行います。また、被害者に対し、就業環境の改善に向けて必要な措置を講じるとともに、再発防止に努めます。

5．ハラスメント防止対策については、定期的な見直しを行い、継続的改善に取り組みます。

以　上
令和８年１０月１日

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。

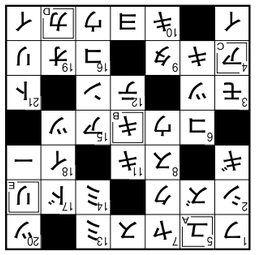
農機車輌部
カークリニック　0968-38-6333 FAX 0968-38-6321
農機センター　0968-37-2208 FAX 0968-37-3173
休日対応　アグリサポート休日当番（AM8:30～PM5:00）
連絡先 090-4474-0269

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

クイズの答え

クロスワードパズル
答え：ユキアカリ



数独
答え：9

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

みずがめ座
1/20～2/18

【全体運】騒がしさは一段落し運勢は安定。年越しに向けての行事、予定は順調に進展。余裕が生まれて交遊も楽しめます【健康運】冷えは大敵です。温かくしてつぼ押しやストレッチを【幸運の食べ物】カボチャ

理事会の報告（第7回 R8.9.29）

【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. 8月末事業実績
5. 連合会等の決算状況
6. 自主検査結果報告（令和8年7月検査分）
7. 第13次地域農業振興計画策定に係る組合員との対話等実施報告
8. JAバンクローン等にかかる災害緊急特別対策利子補給実施要綱（熊本県版）の適用
9. 定期貯金キャンペーンの実績
10. 「体制整備モニタリング報告」
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］　リスク評価書
［第2号議案］　被服貸与規程の改正
［第3号議案］　組合員組織を代表する理事との利益相反契約
［第4号議案］　労働施策総合推進法の改正に伴うカスタマーハラスメント対策基本方針の一部変更
［第5号議案］　労働施策総合推進法及び男女雇用機会均等法の改正に伴うハラスメント基本方針（外部向け）の制定
［第6号議案］　労働施策総合推進法及び男女雇用機会均等法の改正に伴うハラスメント基本方針（内部向け）の制定
［第7号議案］　男女雇用機会均等法の改正に伴う求職者に対するセクシュアルハラスメント防止ルールの制定
［第8号議案］　令和8年産米・飼料用米概算金の仮渡金額
［第9号議案］　有限会社七城町銘柄米センターとの利益相反契約の承認（営農）
［第10号議案］ 有限会社七城町銘柄米センターとの利益相反契約の承認（生活）
［第11号議案］ 保証・担保徴求基準（要領）の改正
［第12号議案］「JA菊池ウインターキャンペーン2026」の実施
［第13号議案］「JAバンク熊本冬の定期貯金キャンペーン2026」の実施
［第14号議案］ 大口融資（1件）
［第15号議案］ 債務弁済協定調停和解案
［第16号議案］ 共済規程の変更

以上の議案について全て承認されました。

無料相談会のお知らせ（組合員向け）

弁護士法律相談会
12/2（水）午後1時半より
場所：JA菊池本所応接室
予約は11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
12/9（水）午後1時半より
場所：JA菊池本所応接室
予約は12月2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
12/9（水）午後1時より
場所：大津中央支所
電話：096-293-3211

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
12月5日（土）	9:00～12:00	七城中央支所 電話：0968-25-2148
	13:30～16:30	菊池中央支所 電話：0968-24-1111

※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

大学生がエゴマを視察　菊池えごま生産組合

菊池えごま生産組合は10月16日、熊本大学の学生らを招き現地見学会を開きました。学生の他、教授や行政関係者42人が参加しました。令和８年度から「きくちのえごま油」の品質の高さを消費者にわかりやすく伝えるため、学生らと会議を重ねています。視察では実際に現地を見学し、その先の価値を考えることがテーマです。
参加者は、畑でエゴマの花穂を分解し、実がどのように入っているかを観察していました。収穫した実を選別する実演も行われ、参加者からは「選別から外れた実はどうしているのか」など積極的な意見がありました。
上村幸男組合長は「生産した先のマーケティング・販売に苦慮している。学生らの知恵と新たな視点に期待したい」と話し、参加した学生は「エゴマがどのように生産されているか知らなかったので現地を見ることができてよかった。エゴマの捨てられる部分にも注目し、活用できることはないかも考えたい」と話していました。地域と大学の連携と新たな取り組みに今後も注目です！





インスタグラムも見てネ！“kikuchimanmarche”

あとがき



12月号となりました。小さな女の子と遊んでいたとき、考えごとをしていて「困ったなぁ…」と言葉が漏れてしまいました。「サンタさんにお願いすればいいじゃん！」と、となりから声がして、こちらを見てニッコリするかわいらしい顔がありました。思わずこちらも「そうだね」とニッコリ。サンタさん〇〇〇お願いします…（^^♪

Ｒｉｋｏ

うお座
2/19～3/20

【全体運】やることは山積みですが楽しいことも多いとき。用事は気合いを入れて終わらせ、遊びに行く時間をつくりましょう【健康運】無理はしないで。疲れたらゆっくり休んで元気復活【幸運の食べ物】レンコン

いぶき
2026
12月号
No.450
●発行／菊池地域農業協同組合
●発行日／2026年11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