

JAたまな

11
2020
月

Vol.330



フォトコンテストできらめき賞を受賞した伊藤富子さんの作品

★今月の読みどころ★

- きらめきニュース 2～3p
- きらめきreport 4～5p

Facebook



JAたまなHP



きらめき発信 たまな

△ たまな 発

きらめきニユース

新高梨品評会で松下信義さんが優等を受賞
荒尾梨部会



新高梨の糖度や硬度を測る審査員

荒尾梨部会は9月26日、荒尾市内で令和2年度新高梨品評会を開きました。生産意欲や品質・技術向上を目的に毎年開いています。
今年度は54点とジャンボ賞に6点が出品。1次審査では糖度・硬度を、2次審査では色・ツヤ・形を審査し、最高賞の優等には松下信義さんが輝きました。
「新高梨」はジャンボ梨とも呼ばれる大きさと上品な甘さが特徴で、贈答用にも人気のある品種で



優賞を受賞した松下さん(左)とジャンボ賞を受賞した藤丸さん(右)



即売会の様子



RKラジオに出演する
尾上部会長

す。出品された梨の平均糖度は13.04度と甘さ抜群の仕上がり。尾上光洋部会長は「糖度や食味も良好なので、家族みんなで笑顔で食べていただきたい」と話しました。

入賞者は次の通りです。

(敬称略)

- ▽ 優等 Ⅱ 松下信義
- ▽ ジャンボ賞 Ⅱ 藤丸征四郎
- ▽ 1等1席 Ⅱ 坂井暢宏
- ▽ 1等2席 Ⅱ 中村勇
- ▽ 2等1席 Ⅱ 上田清史
- ▽ 2等2席 Ⅱ 中島廣巳
- ▽ 2等3席 Ⅱ 西嶋修作
- ▽ 3等1席 Ⅱ 田上望
- ▽ 3等2席 Ⅱ 竹下誠也
- ▽ 3等3席 Ⅱ 丸木義寛
- ▽ 3等4席 Ⅱ 林田政和



ミカンを一玉一玉確認する従業員



高く良質な肥のあかりをぜひ味わってほしい」と話しました。

極早生温州ミカン「肥のあかり」出荷始まる

柑橘部会

管内で極早生温州ミカンのトップを切って「肥のあかり」の出荷が始まりました。「肥のあかり」は、成熟期が早く糖度が高い極早生温州ミカンで熊本県が開発した品種。9月17日の初売りに向け、関東・関西・東北地方へ、60トンを出荷しました。20年産は梅雨期の集中豪雨で初期糖度がやや低かったですが、8月以降の高温乾燥と部会員各口の栽培努力により、品質は昨年より良い仕上がりとなりました。

同JA中央みかん選果場では、従業員が傷や腐敗がないか一玉一玉確認。光センサーを備えた選果機で糖度と酸度を測り、選果・箱詰めをしています。JA担当者「大きさはS・M中心で、食味は良好。糖度が

ミニトマト出荷始まる 中央集荷センターミニトマト部会

管内で、生産量日本一を誇るミニトマトの出荷が9月26日から始まりました。前年より5日遅く、関西方面へ出荷。4月から5月にピークを迎え、7月上旬まで出荷が続きます。

中央集荷センターミニトマト部会は、部会員・栽培面積ともに12年連続で増加。部会員217人（前年対比6人増）が110.8ヘクタール（同101.7%）で「下果」を中心に栽培し、令和2年度産は、出荷量1万2850トンを目指します。

同JA中央ミニトマト集荷センターに持ち込まれたミニトマトは、鮮度を保つために空温10度の予冷庫で「晩予冷し、翌日、従業員が選果の際に傷や割れが無いか確認。大きさにことば箱詰めし出荷しています。



ミニトマトを選果する従業員

JA担当者は「部会とJAが丸となって品質向上を目指し、高品質で食味の良いミニトマトを全国へ届けたい」と話しました。



手作りみそで食と農の大切さを伝える JAたまな女性部

JAたまな女性部は、2008年から管内の小・中学校の給食センターへ手作りみそを配布しています。この取り組みは、食育活動の一環として、地元産の農産物に興味や関心を持ってもらい、地産地消の普及を目的としています。

今年度は、9月10日から12日にかけてみそ加工所でみそ作りを行い、各支部の女性部長とJA生活指導員ら20名が参加しました。蒸した大豆をミンチ機にかけ、発酵させた麦こうじと混ぜ合わせ、3〜4カ月ねかせます。カビの発生を防止するため、衛生管理を徹底するなど、細心の注意を払いながら作られます。今回作られ



みそ作りをする各支部の女性部長



JAたまな女性部は、今後も地元産の農作物を使った企画を考え、食と農の大切さを伝える取り組みを行っていきます。



た手作りみそは1月下旬頃から管内の小・中学校の給食センターへ配布される予定です。岩見利美女性部長は「昔は各家庭でみそを作り、それが家庭の味となっていた。このみそを食べることで食に興味を持ってもらったら嬉しい」と話しました。



牡羊座
3/21~4/19

☆全体運☆ 気になることは少し様子を見て、結論を急がないのが幸せの秘訣(ひけつ)。幸運は下旬から上昇。お感い予感も

☆健康運☆ 朝は血圧のチェックから。散歩がお勧め
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ コス

9/10 柑橘販売対策web会議

JAたまな柑橘部会は、本所大会議室で令和2年度産柑橘販売対策会議を開きました。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ウェブ回線をつなぎ、各市場関係者らと令和2年度産柑橘類の生産・販売状況などについて協議しました。

令和2年度産は、部会員456名が栽培し、出荷量1万1065トン計画。極早生温州の出荷を皮切りに、早生、中生、普通とリレー出荷が続きます。

9/14 果実連より豪雨災害への支援を頂く

JA熊本果実連の橋本明利会長から「令和2年7月豪雨」により、被害に遭った管内施設の早期再建・復旧を目的として支援金を頂きました。



目録を手渡す果実連の橋本会長(左)と浦津組合長(右)

report

10/16・23 「Agri de キッチン」放送



取材をうけた原部会長

10月16日に熊本朝日放送(KAB)「伴都美子とAgri de キッチン」に南関町和牛部会の原吉勝部会長が出演。牛の飼育のこだわりなどを紹介しました。23日には熊本県産和牛を使った料理が紹介されます。放送後は番組ホームページで視聴いただけます。是非、ご覧ください。



<https://www.kab.co.jp/agridekitchen/>



牡牛座
4/20～5/20

☆**全体運**☆ 身辺がにぎやかに、頼まれ事が手に余りそうなら一緒にやってくれる人を探しましょう。ヘアの物がハッピー

☆**健康運**☆ 気持ちのいいくらいの強さで足つぼ押しを
☆**幸運**を厚く食べ物☆ カボチャ

9/23

極早生温州ミカン 目ならし会

柑橋部会は9月23日、管内の各地区の集荷所で極早生温州ミカンの目ならし会を行いました。部会員全員と集荷基準を確認し、青果の品質を維持・向上させるのが目的です。同部会役員は「高単価を維持するために、日ならし基準を遵守しよう」と家庭選別の徹底を呼び掛けました。



極早生温州みかんの集荷基準を確認する部会員

リモートで対策会議をする役員



きらめき

11/1・8

Do you のうぎょう? +プラスワン

11月1日(日)の熊本朝日放送(KAB)「Do you のうぎょう? +プラスワン」に天水町でミカンを栽培している野崎修生さんが出演されます。8日(日)には、中央みかん選果場での選果の様子が紹介されます。放送時間は17時55分～です。(放送時間は変更になる場合があります)放送後は、番組ホームページの「放送内容」でご覧いただけます。

取材をうけた野崎さん



<https://www.kab.co.jp/nougyou/>



双子座

5/21~6/21

☆全体運☆ 部屋の中を整理整頓すると頭の中もすっきり、迷ったら掃除をすることがお勧めです。野菜たっぷりの良事で開運

☆健康運☆ サウナや岩盤浴でじんわり汗をかく
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ホウレンソウ

〈私たちが日々の暮らしで出来ること〉 知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

知っておきたい 感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠(けんたい)感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中

や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫(ひまつ)感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病(りんびょう)といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹(はしか)などは空气中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と違いがちな結核や梅毒も、まだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいろいろあります。



感染症対策 豆知識

マスクの使い方

マスクの正しい着用方法



①鼻と口の両方を確実に覆う



②ゴムひもを耳に掛ける



③隙間がないよう鼻まで覆う

ここがポイント

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗きましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗きましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
 - (1)鼻と口をしっかりと覆えるように
 - (2)できるだけ顔に密着させられるように
 - (3)使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いで清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。



蟹座

6/22~7/22

☆全体運☆ 明るい兆しが見えています。遊びに行く計画を練りましょう。人生を楽しむ気持ちが幸せの呼び水に、映画鑑賞吉

☆健康運☆ テーピングで症状が改善。予防にも効果あり ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ リンゴ

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥しているのと長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40〜60%を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



3 免疫力を高めよう

疲労・睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んでも、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識 手指・身の回りの消毒

手指用消毒薬の選び方

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアするなどの方法があります。

身の回りの消毒

★熱水 80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

★塩素系漂白剤 次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

★家庭用洗剤 有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト*で製品リストを公開しています)。

※社団法人 製品評価技術基盤機構(NITE) <https://www.nite.go.jp/>

[使用上の注意]

- 換気を行う
- 家事用手袋を着用・他の薬剤と混ぜない
- 商品/パッケージやホームページの説明を確認する

手指消毒



消毒薬約3ml(小さじ1弱)を手のひらに取ります。市販の手指用消毒薬の場合、ポンプを下までしっかり押し切ることで十分な量(約3ml)を使用できるようになっています(1回使用量の目安は、擦り込みに15秒以上かかる量です)

2



両手の指先、爪との間にも消毒薬を擦り込みます

3



手のひらを合わせてよく擦り込みます

4



手の甲にそれぞれ擦り込んでください

5



左右の指を挟みながら擦り込みます

6



親指をねじり合わせて擦り込みます

7



手首まで擦り込みます。最後に全体が乾燥したことを確認してください

引用: 古田製菓株式会社資料一部改変

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消毒な

どに適しています。次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。



獅子座
7/23~8/22

★全体運★ 強く出過ぎると問題発生の暗示が、一歩下がって寄り添う姿勢を完せて、驚くほどスムーズに進展して、びっくり

★健康運★ 専門家の助言を得てトレーニングを開始
★幸運を呼ぶ食べ物★ シネンジョ

シェフ永井のおすすめ

材料(2人分)

鶏スープ	出来上がり200ml
水	1L
手羽先	6本
野菜くず(ネギの青い部分、ニンジンの皮など)	適宜
合わせ調味料	
みそ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ナス	2本
パプリカ(3色)	各1個
おろしショウガ	大さじ1/2
いりごま	大さじ2

作り方

- (1) 鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- (2) ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする(揚げ油は材料外)。
- (3) (1)をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、(2)を入れ強火で煮詰めていく。
- (4) 煮汁が絡んできたなら、おろしショウガ、いりごまを入れサッと混ぜ合わせ出来上がり。

● 手羽先と秋ナスのみそ煮 ●



● 秋サケ小松菜クリームソース煮 ●



材料(2人分)

秋サケ切り身	2切れ
タマネギ(みじん切り)	1/2個
ジャガイモ中(スライスした物)	1個
シイタケ(みじん切り)	2個
小松菜(ざく切り)	1/2わ
ソース	
水	1カップ
生クリーム	1/2カップ
フイコンキューブ	1個
砂糖	小さじ1/2
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう・薄力粉	適宜
オリーブ油	大さじ1
バター	大さじ1

作り方

- (1) 秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。
- (2) (1)のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シイタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れ中火で煮詰めていく。
- (3) ソースにとろみがついてきたら、(1)の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサッと煮て、器に盛り付け出来上がり。

永井 智一(ながい ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ



乙女座
8/23~9/22

☆全体運☆ ラッキーな情報が飛び込んできそう。友人と共有すればよりハッピーに。おけいご事や検定試験の勉強にツキ

☆健康運☆ 一緒に体を動かす仲間をつくると長続き☆幸運を呼ぶ食欲大振☆ スプラウト



ルッコラ

～イタリア料理で定番のハーブ～

ルッコラのプロフィール

【分類】アブラナ科キナナスズシロ属
 【産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ、4～6月ごろ
 【主な栄養成分】β-カロテン、
 ビタミンC・E・K、鉄、マグネシウム、
 アリルイソチオシアネートなど



楽しみ方・食べ方のコツ

ブワのような風味が特徴の他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる
 サラダ、パスタ、ピッツァなど



炒め物、お肉、お魚、お豆腐、
 ピザなど加熱調理もOK
 風味や香りを損なわないよう、
 サッと火を通すくらいがお勧め



好相性

チーズ、生ハム、トマト、
 オリーブ油



味や色合いの引き立て役

和料理、
 肉料理



ピューレにして

ソース、スープ、ムースに



見分け方

香りが良く葉や莖が
 びんびんと張りがある
 葉の色が鮮やかで、
 みずみずしい



お家で選ぼう



水耕栽培
 葉が軟らかく香り
 や風味が穏やか

避けて

野菜物
 野性的な風味で成長
 に伴って香りが強くなる



NG

鮮度が落ちている
 葉が黄色っぽい
 切り口が変色している

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し湿らせたキッチンペーパーを新聞紙に
 ふんわり包み、ポリ袋や保存袋に

香りや風味が損なわれる
 ので早めにはじける



根元を下げ、立てて貯蔵を維持

“こりゃあ、うまい!”

recipe

手羽中のキムチ炒め



材料 (2人分)

手羽中半割り 300g

A

- エコープマーク キムチ漬けの素 小さじ2
- はちみつ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- トマトケチャップ 小さじ1
- 水 小さじ2
- ピーマン 1個
- パプリカ 1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- 油 大さじ3

作り方

- ① 熱したフライパンに油を入れ、解凍した手羽中半割りを入れ、こんがり焼き色が付くまで焼く。
- ② 野菜を加え炒める。
- ③ Aを加え、炒め合わせる。



提供:JA熊本経済連生活総合課



エコープマーク品のご購入はお近くの供給センターまで。



天秤座
 9/23～10/23

☆全体運☆ 楽しめる機会の多い良好運。ただ、ちょっぴり口が軽くなりやすいのが玉にきず。お酒はほどほどに。掃宅は早めに

☆健康運☆ 腹も身の内、適量が健康の秘訣
 ☆幸運を厚く食べ物☆ サトイモ

FARM

ファーム情報

令和3年産麦の栽培管理

2020.November(11月)

1、圃場の整備

「安定多収のための上づくり・排水対策」

- ・稲わらの全量すき込み
(同時に堆肥を1,500kg/10a施用)
 - ・深耕による根圏の確保(15cm以上)
 - ・弾丸暗渠の実施
 - ・畝溝と圃場周囲の排水溝の設置
 - ・土壌改良材(石灰質資材など)の施用
- ※麦はもともと畑作物。排水対策を徹底する。

2、品種

「需要に合った品種の作付け」

- 小麦
- ・シロガネコムギ
 - ・チクゴイズミ
 - ・ミナミノカオリ

人麦

- ・はるしずく

※出荷契約に基づいた作付けをお願いいたします。

3、種子

「優良種子を準備」

- ・種子更新の100%
- ・種子消毒の励行

なまくと黒穂病など…

キヒゲンR12フロアブル(種子10kg/200cc)

シロトビムシ類…

アドマイヤー水和剤(種子10kg/15g)

※キヒゲンは、シロトビムシや鳥獣被害予防にも効果がある。

4、播種

「天候を見定め、適期に播種」

- 小麦
- ・小麦 11月20日～30日
 - ・大麦 11月20日～30日

※厚播きにならないように注意する。ただし、播種が遅れた場合は播種量を多くする。

5、肥料

「適期適量の施用」

- ・元肥(大豆後作は地力に応じて施肥量を減らす)
ベスト444 50kg/10a
 - ・追肥①(1月下旬)
BB500 50kg/10a
 - ・追肥②(2月下旬)
BB454 15kg/10a
 - ・実肥(穂揃時期) 硫安 10kg/10a
- ※実肥を尿素葉面散布で行う場合は、尿素2%液(水100ℓに尿素2kgを溶かす)を100ℓ 10a散布することで、タンパク含有率0.5%程度の向上が見込めます。

6、管理

「基本技術の励行」

- ・除草剤の散布/耕種的防除と併せて、雑草の発生を抑制する。また、除草剤の散布は周辺作物への飛散に注意する
 - ・麦踏み、土入れ、中耕/草立ちを抑制し、分けつを促進させる
 - ・排水溝の整備/湿害による根痛みを予防する
- ※麦踏み及び土入れは、天気の良い日の午後、土が乾燥した状態で行う。詳しくは2020年度普通作栽培基準のP10を参照。

7、共乾施設の利用

「品質の均一化を目指す」

- ・施設を有効利用して出荷時の労働軽減を図り、共同での乾燥・調整により品質の均一化を行うことで、実需者の求める良質麦の生産に努める。

指導員からの一言

基本的な管理作業をきちんと行うことで、健全な麦を作ることができます。令和3年産麦も天候に左右されない強い麦を作りましょう。



蠶座

10/24～11/22

☆全体宴☆ 計画を実行する好機到来、あなたの求めに応じて力を貸してくれる人も集まります。道着や服の新調がお勧め

☆健康運☆ 良べ過ぎたと思ったら体を動かして ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ネギ

ご家族お揃いでお越しください!!



JA感謝祭

11/6(金) 9:00~17:00
7(土) 9:00~15:00

農機

自動車

小物類

大展示会

JAマイカーローン

低金利

条件については
担当者にご相談ください。

同時開催

生活関係品/食料品

展示即売会

場所

JAたまな
中央農機センター
JAたまな中央集荷センター前
(玉名市北牟田)

主催

- 中央農機センター TEL 76-3366
- たまな自動車センター TEL 73-4121
- 南関郷農機自動車センター TEL 53-0049
- 荒尾農機取次所 TEL 68-4597
- 佐明農機取次所 TEL 57-3340
- 横島農機取次所 TEL 84-3579
- 天水農機取次所 TEL 82-3977
- 玉束農機出張所 TEL 85-6262
- 菊水農機取次所 TEL 86-4413

JAたまな中央集荷センター

従業員大募集

簡単な作業です。未経験者でも可。やる気のある方、大歓迎!!

募集人員 男・女 多数募集

職種 トマト・ミニトマト・イチゴ選果、
パック詰め等 ※未経験者でも可

受付 中央集荷センター
受付は平日午後5時まで随時
(土・日・祝日は12時まで)

面接会場 JAたまな中央集荷センター会議室

コツコツ出来る
仕事です。



お申し込み
お問い合わせ

JAたまな
中央集荷センター

TEL.0968-75-2100

〒865-0046 玉名市北牟田 11-1

農作業安全を心がけましょう!!

巻き込まれによる重傷・死亡事故が多発しています!!



射手座

11/23~12/21

☆全体運☆ あちこち引っ張り出されて忙しくなりそう。ただ、人の輪の中にはラッキーなご縁が。音楽鑑賞はいい気分転換に

☆健康運☆ ハードな運動もいいですが一押しはダンス ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ スワイガニ

食べて元気にフレイル予防 PART 3

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

「フレイル」とは…年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。今回は、タンパク質についてご紹介します。



たんぱく質は十分にとれていますか？

毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているでしょうか。年齢や活動量に応じた目標量チェックしてみましょう。











Check ①

まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。

 <p>低い</p> <p>1日のほとんどを座って過ごしている</p>	 <p>普通</p> <p>座って過ごすことが多いが、家事や職場への移動、買物、軽いスポーツなどを行っている</p>	 <p>高い</p> <p>移動や立ち仕事が多い。またはしっかりスポーツを行っている</p>
---	--	--

Check ②

年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。
例)活動量が普通で、65～74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

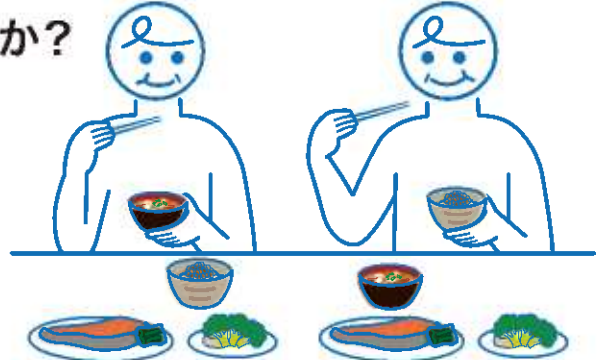
たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65～74歳 男性		 77～103g	 90～120g	 103～138g	
65～74歳 女性	 58～78g	 69～93g	 79～105g		
75歳以上 男性	 68～90g	 79～105g			
75歳以上 女性	 53～70g	 62～83g			

※目標量は参照体位を基に求めた参考値であり、参照体位の数値は以下のとおりです
●男性:65～74歳(身長165.2cm、体重65.0kg)、75歳以上(身長160.8cm、体重59.6kg)
●女性:65～74歳(身長152.0cm、体重52.1kg)、75歳以上(身長148.0cm、体重48.8kg)
※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

より詳しいたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことでお困り事がある方は市町村の保健センターなどの管理栄養士にご相談ください。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なのは常備を
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう



たんぱく質を手軽に多くとるために

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり(+)、変えたり(○)するひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。

 <p>ふだんのごはん たんぱく質(P)60gメニュー エネルギー(E)1,400kcal</p>	 <p>花まるごはん たんぱく質(P)90gメニュー エネルギー(E)1,850kcal</p>
---	--

※(+ g)はたんぱく質の増量量を示す

朝食

・トースト	➕ハム・チーズ	・ハムチーズトースト(+5g)
・目玉焼き		・目玉焼き
・野菜サラダ		・野菜サラダ
・	➕ヨーグルト	・ヨーグルト(+3g)

E:450kcal P:21g

昼食

・ごはん		・ごはん
・鶏ハンバーグ		・鶏ハンバーグ
・酢の物		・酢の物
・	➕えだまめ	・えだまめ(+2g)
・果物		・果物

E:550kcal P:26g

夕食

・ごはん	➕納豆	・納豆ごはん(+8g)
・餃子のバター焼き		・餃子のバター焼き
・温野菜サラダ		・温野菜サラダ
・みそ汁	➕豆腐	・豚汁(+4g)

E:600kcal P:34g

間食

・ようかん	○チーズケーキ	・チーズケーキ(+5g)
・お茶	○豆乳	・豆乳ラテ(+3g)

E:250kcal P:9g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

フレイル予防のための「もう一歩」


噛みごたえのある食品を食べましょう 家族や友人と共食をしましょう

食べる力を維持するために、根菜類など固いもの食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。

たくさん食べてたくさん出かけてたくさん笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

 <p>山羊座 12/22～1/19</p>	<p>☆全体運☆ やりたかったことへと道が開けます、やる気をアピールしてください。リーダー役を頼まれたら引き受けて◎</p>	<p>☆健康運☆ 無理をしないのが一番、枕遊びが重要 ☆幸運運を厚く食べ物☆ 柿</p>
--	---	--



1

両手を握り前に突き出します。



2

両手を下げながら、右膝を抱えて引き寄せます。両手を返し、次に左膝を抱えて引き寄せます。グラグラしないようにしっかり立ちます。



3

最後のポーズ。膝を屈伸しながら「バン、バン」「ハバン、バン」と手を鳴らし、最後に背筋を伸ばしてバンザイポーズで終了です。

(公財)日本体操協会
— 「The Taiso」 —
バランスとストレッチ

「The Taiso」の動画はこちら

ザ・タイソウ



いつでもどこでも手軽に体操

日本体育大学教授 ● 荒木達雄

指を1本ずつ屈伸させる



1

左右の手のひらと指を合わせ、人さし指だけをしっかりと曲げます。他の指は動かさないように合わせてください。

特定の指を1本ずつリスミカルに曲げ伸ばしすることで集中力が鍛えられます。指を曲げる運動だけでなく、伸ばす運動も同時に行っていることがポイントです。つまり、指を伸ばす力も鍛えられるのです。動かしている指以外の指は動かさないよう、ゆっくりでもよいので正確に動かすことを心がけましょう。最初は1秒間に1回曲げ伸ばす程度の速さで繰り返して、慣れてきたらスピードアップに挑戦してみてください。



2

人さし指を元の位置に戻して全ての指先同士を合わせます。



3

人さし指を組み替えてしっかりと曲げます。②③の動きを繰り返します。



4

同様に他の指同士でも行います。薬指や小指でも行ってみましょう。

指のすれ違い体操で脳を活性化

脳を活性化させて日々を元気に過ごしましょう。今回紹介するのは、1本ずつ指先を動かす体操です。

健康生活研究所所長 ● 堀吉久雄

ビニールなどが飛来して停電事故を起こします！

農業用ビニール等は、強風で飛ばされないようにしてありますか？

※作業時だけでなく、設置後も注意が必要です。




送電線は非常に電圧が高いため、ビニール・防雀テープ等が引っ掛かった場合は、大変危険です！絶対に触らないで、九電ハイテックに連絡して下さい。

「これくらい離れていれば飛んでも送電線には引っ掛からないだろう!」といった思い込みは禁物です。万一、送電線へ農業用ビニール・防雀テープ等が引っ掛かってしまった場合は、触らずに九電ハイテックへご連絡をお願いします。



九州電力送配電 熊本支社

連絡先

(株)九電ハイテック熊本支社送電グループ
TEL 096-386-2259 熊本市中央区上水前寺一丁目6番36号



水瓶座
1/20~2/18

☆全体運☆ 頑固な態度が人間関係をこじらせる原因に、話をよく聞けば和解のきっかけがつかめます。勇退の転換が大事

☆健康運☆ リズミカルな運動にツキ。ラジオ体操も◎

☆幸運運☆ 厚労省へ物☆ ニシン

13

おえ・住新・氏名・年齢
 郵便番号
 〒965-0101
 玉名市六田七番一
 JAたまな
 総務部総務課

8658555
 JAたまな
 総務部総務課

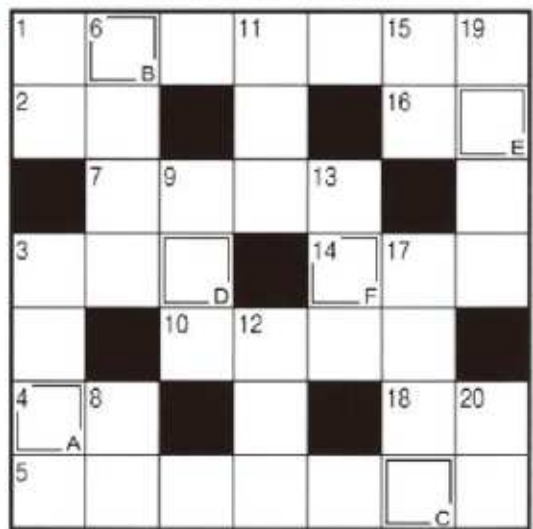
**クイズを解いて
 ご応募ください!!**

正解者の中から「JAたまな取扱いの
 おすすめ商品」を差し上げます。商品
 内容と当選者人数は毎月変わり本誌
 にて発表致します。

応募締切: 11月30日必着

クイズ? 頭の体操

二重マスの文字をA→Fの順に並べて
 出来る言葉は何でしょうか?



🔑 ヨコのカギ

- ① サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ② 東がトン、北がペイなら南は
- ③ 布団や枕などのこと
- ④ 「万葉集」にはたくさん収められています
- ⑤ 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑦ 板を用いることが多い練り製品
- ⑩ 箒(ほうき)と一緒に働きます
- ⑭ おうし座のプレアデス星団の和名。「枕草子」にも出てきます
- ⑯ いかつい——構えをした刑事
- ⑰ 天下の回り物です

QRコードを読み取ってご応募
 いただけます♪

お気軽に
 ご応募ください!!

PRESENT

9月号クイズの答えは「メイゲツ」でした。正解者の中から5名の方に『キムチ漬の素15g×5袋・ミックス野菜ドレッシング230ml』をお届けします。

嶋村 直子さん 西村 靖代さん
 高見 喜美子さん 船津 節代さん
 本山 美穂さん

- ## 🔑 タテのカギ
- ① さらさらと落ち続ける時計も
 あります
 - ③ 新婚家庭には満ちあふれていそ
 う。——木りしちやう人もいるかな
 朱肉がセットされたケースに入
 れることも
 - ⑧ 「PRの付かない月(5〜8月)に
 食べるな」と言われる貝
 - ⑨ 京都の町家は——が狭いうなぎ
 の寝床
 - ⑪ グラウンドをならす道具です
 文系とよく対比されます
 - ⑬ この商品は——パフオーマンス
 がいいね
 - ⑮ 鍛えて日本刀などを作ります
 髪を刈り込むときに使います
 旅行のこと。——シユース
 - ⑰ こたつで丸くなりたいニヤ

玉名農業協同組合 公式Facebookのご案内!

JAたまな管内のイベントやキャンペーン情報などを楽しくお伝えしています。
 ぜひ、ご覧いただき「いいね」&「シェア」をして頂けたら嬉しいです♪

<https://www.facebook.com/tamananoukyo/>

魚座 2/19~3/20

☆全体運☆ 視野の広がり新たな展開をもたらします。思い付
 きは試してみる価値あり。海外からの情報を小まめにチェック

☆健康運☆ 彩の良い食事が健康長寿を導きます
 ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ エビイモ

JAたまなヘルパーステーション

未経験の方大歓迎

登録ヘルパー(パート)

大募集

※介護職員初任者研修(ヘルパー2級)

以上の介護の資格をお持ちの方

※週1回・1日1時間～でもOK!!

※勤務地:玉名市・和水町

※60歳以上活躍中 詳細は面談にて

ご質問などお問い合わせ
だけでもOKです!



連絡先

住所 玉名市山田2137-1

TEL 0968-72-5517

JAたまな生活福祉課

担当 / 山田・亀崎

◆法律無料相談

法律についてのご相談は、随時受け付けています。

▼場所 熊本市中心区

▼事前に予約が必要です。

(申し込みは総務課72-5500まで)

◎法律相談担当 崎坂 誠司(JAたまな顧問弁護士)

◆税務無料相談

税金について何でも、
お気軽にご相談ください。

▼今回の税務相談日 令和2年11月19日(木)

▼場所 JAたまな本所

▼事前に予約が必要です。

(申し込みは最寄りの各総合支所まで)

◎税務相談担当 山口 勝則(JAたまな顧問税理士)



令和2年度 第6回理事会

令和2年9月29日(火)

議事

第1号議案 JAたまなヘルパーステーション運営規程の要
更について

第2号議案 令和2年7月豪雨被害対策資金(県単制度資
金)貸付要項について

第3号議案 JA農業経営維持継続資金(危機対応)融資要
項の新設について

第4号議案 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)等の制定について

第5号議案 熊本県果実農業協同組合連合会役員改選に伴
う役員候補者の推薦について

報告事項 ①令和2年度上期監事監査日程について

②令和2年度産普通期米飯減金について

編集後記

おたよりコーナー



☆全身運動のグラウンドゴルフを始め
て1年経ちました。平均90点前
後。上手にはなりません。が、フキ
アイアイの地域のつながりです。


(嶋村直子さん)

グラウンドゴルフはとても良い
運動になりますよね。地域の方と
のふれあいの場にもなり、心も体
も元気になれるそうですね😊

☆「フレイル」なんて知りませんで
した。おいしく食べられるという
事は大事なんです。手指体操も
やっています。ほんとに手軽で気
に入りました。(西村靖代さん)
「フレイル」という言葉は、私も
この前知ったばかりです。いつま
でも健康で食事を楽しめるよう
にフレイル予防をたくさんの方
に行って頂きたいと思います♪

私はこの前「角膜炎」という目
の病気になってしまいました。原因
はコンタクトレンズの不適切使用
による細菌感染です。目が充血し、
痛みと眩しさなどの症状があり、最
後には視界がもやがかった様に見
えなくなりました。目薬の点眼によ
り回復しましたが、コンタクトレ
ンズの恐ろしさを身をもって体験
しました。皆さんも目の病気には充
分に気をつけて下さいね!(ま)

大切な人を想い、その想いに寄り添う 心のこもったひとときをお手伝いさせていただきます

 **グリーンたまな葬祭**

新型コロナウイルス
対策実施中



家族葬

ご利用料金 **29.7万円**～

一般葬も承ります

積立定期貯金「みらい」
をご契約いただくと…

★葬儀代金の5%割引

- ①祭壇一式 ②礼品・礼状
- ③柩 ④ドライアイス
- ⑤軽霊車 ⑥御遺影

(※生花・花環・精進料理は除く)

まずは、お気軽に **事前相談** してみませんか？

**随時無料
受付中**



※葬儀を行った方の
約8割が
事前相談を
ご利用されています



**24時間
365日対応**

葬儀のご相談・ご依頼は
今すぐお電話ください

フリーダイヤル  **0120-40-5564**



グリーン会館
TEL.73-2626



長洲会館有明ホール
TEL.78-5454



横島会館
TEL.84-2020



玉東会館
TEL.85-6633



須弥山会館
TEL.53-2977