

JAたまな

8²⁰²⁰
月

Vol.327



フォトコンテストできらめき賞を受賞した木原進さんの作品

★今月の読みどころ★

第27回 通常総代会	2～3p
きらめきニュース	4～5p
きらめきreport	6p

Facebook



JAたまなHP



きらめき発信 たまな

第27回玉名農業協同組合通常総代会

JAたまなは6月26日、第27回通常総代会を本所大会議室で開きました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、書面決議を基本に可能な限り少人数で開催。令和元年度事業報告や令和2年度事業計画、役員候補



欠選任や活動総合3カ年計画など9議案が原案通り可決・承認されました。

令和元年度決算概要は、事業総収益は147億978万円、経常利益は5億7938万円、当期剰余金は4億475万円、出資配当は0.5%の2612万円、購買・販売事業に対する事業分量配当金は9000万円となりました。

開会では浦津健次組合長が「令和元年度は第8次活動3カ年計画の最終年度でした。農業者の所得増大と地域の活性化の2つを実践軸に重点事項の達成に取り組みました。今年度も食と農を支える組織としての使命感を常に持ち続け、役員員一丸となってまい進していきます」と力強く挨拶しました。

また、20名の優良組合員表彰についても新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、表彰式を取り止めました。浦津組合長は「功労賞受賞者の皆様に敬意を表しますと共に今後もJAの各事業に対し、一層のご協力をお願いいたします」と話しました。

議事では、西島文郎総代（南関総合支所）が議長に選任され、議案ごとに事務局の説明と採決が行われました。

第27回通常総代会 提出議案

- | | | | |
|--------|---------------------------------------|-------|------------------------|
| 第1号議案 | 令和元年度事業報告及び剰余金処分案について | 第5号議案 | 農地利用集積円滑化事業規程の廃止について |
| (報告事項) | 令和元年度貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書について(監査報告) | 第6号議案 | 回転出資金の出資金への振り替えについて |
| 第2号議案 | 令和2年度事業計画及び関連事項について | 第7号議案 | 役員候補欠選任について |
| 第3号議案 | 定款・定款附属書総代選挙規程の変更について | 第8号議案 | 役員退職慰労金の支給について |
| 第4号議案 | 信用事業規程の変更について | 第9号議案 | JAたまな活動総合3カ年計画について(別冊) |



優良組合員表彰(功労賞)

敬称略

農産部門

杉本 和明 (長 洲)
中尾 祐次 (玉名北)
田端 末雄 (玉名南)

果樹部門

坂本 淳一 (天 水)
上山 博 (玉 東)
谷川 憲成 (三加和)

園芸部門

吉田 純 (岱 明)
友田 紀行 (横 島)
山口 公明 (天 水)

共済部門

菊川 福一 (玉名北)
小山 勝男 (玉名南)
林野 利治 (横 島)
松田 一利 (天 水)
石原 徳明 (菊 水)

購買部門

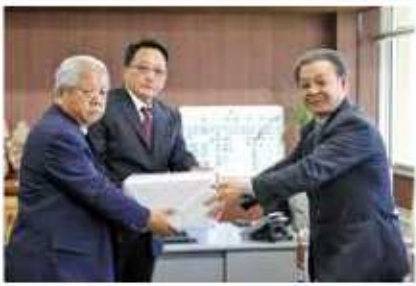
浜崎 仁道 (荒 尾)
嶋田 幸治 (岱 明)
松村 秀明 (玉名南)
山野 茂 (横 島)
福山 正英 (南 関)

畜産部門

畑中 正明 (南 関)



令和元年度の取り組み



地域貢献活動の一環で、交通事故の未然防止を目的に荒尾・玉名警察署へ「くまもんLEDライト」を贈呈。また、アンパンマン交通安全キャラバンを開き、幼児や保護者に交通安全を呼びかけました。

未来を担う子どもたちに食の大切さを学んでほしいと「親子わくわく体験農園」を開催。



「JAたまなカップ少年サッカーリーグ」では、JAを身近に感じてもらうための活動を行いました。



「きらめき女性カレッジ」では、地産地消を学ぶため地元特産物のトマトを使ったケチャップ作りや家の光の記事を活用したミニモップ作りなどを体験しました。



JAたまなは、組合員の皆様の農業所得の増大と地域の活性化に向けて取り組んでいきます。



牡羊座
3/21~4/19

☆全体運☆運動は良好、見晴らしのいい場所で深呼吸を、良いパワーを取り込めます。親戚見舞いなど手紙を出すのも吉

☆健康運☆ジョギングやテニスで体を動かし気分爽快
☆幸運を呼ぶ食べ物☆梨

たまな発 ぎらめきニュース

ハウスミカン出荷始まる

高品質で良い出来

中央みかん選果場では、6月11日からハウスミカンの出荷が始まりました。初出荷は昨年より2日早く、東北・関東へ向け2トンを出荷。7月中旬にピークを迎え、8月上旬まで続きます。ハウスミカン部会は、部会員10人で出荷量160トン（前年比106%）を目指します。

ハウスミカンは皮が薄く果実は柔らかいのが特徴で甘みと酸味のバランスが絶妙です。同選果場の谷水場長は「今年度産は糖度も良好、高品質な出来。おいしいミカンを消費地へ届けたい」と話しました。



ハウスミカンを選果する従業員



夏秋なす出荷本格化

安全・安心な産地を目指す

北部集荷センターでは、6月下旬、2020年度産「夏秋なす」の出荷が出揃いました。4月下旬の低温により、生育が少し遅いものの品質は良好。なす部会では露地・雨よけを合わせ部会員139人が15・7畝で筑陽・黒船を栽培。7月～8月にピークを迎え、11月末まで続きます。

また、なす部会夏秋なす専門部は2020年産の販売目標を数量1120トン、販売金額2億9120万円に決めました。集荷センターの菜センター長は「消費者の信頼に込められるよう、高品質で安全・安心な産地を目指した体制の強化を図っていきたい」と話しました。



なすを選果する従業員



イノシシから農作物を守る

有害鳥獣対策プロジェクト

JAたまなでは、有害鳥獣による農作物への被害拡大を防ぐため、2016年度に「有害鳥獣対策プロジェクト」を発足。地域の農業を守る取り組みを行って

設置された箱わなの前で話し合う
佐々木さん（左）、田尻さん（中央）、
中村さん（右）



プロジェクトには年間520万円の予算を確保。組織支援として市町が支援する荒玉地区の捕獲組織へ体制強化助成金、狩猟免許取得支援金、イノシシ捕獲支援金を支払い、箱わなの貸し出しも行っています。

天水町では、地元「狐友会」でもある1名の営農サポーターが中心となり、狩猟免許を取得した青年部の捕獲指導などを行っています。青年部の佐々木晴健さんは主にみかん5畝を栽培。プロジェクトが発足した当初から箱わなを設置しています。「JAの支援金があるから助かっている。被害を減らすには捕獲するしかない」と話しました。営農サポーターの田尻治幸さんは「JAと行政の協力が重要。JAが協力し、若手が頑張れば民を仕掛けてくれるからイノシシの全体量は減ってきている」と話しました。

JAたまなは、今後も継続した支援を行います。



牡牛座
4/20～5/20

☆全体満☆ 困ったトラブルも下旬には解消可能、流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気

☆健康満☆ アロマテラピーなど香りを使ってハッピー ☆幸運を導く食べ物☆ エダマメ

このたびの記録的な大雨により、被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

九州豪雨で九州各地が被害に…
管内施設も被害を受ける

JAたまな管内では、7月6日より降り続いた大雨により、一部の地域では、床上浸水や土砂崩れなどの被害が確認されています。管内では、南関・三加和地区の一部の施設が浸水しました。
7月7日、早朝より職員が復旧作業を開始。事務所や施設内の泥水などを手作業で掃き出しました。



春宮選果場（上・下）



北部集荷センター（左）と南関選果機自動車センター（下）



JA共済に加入され、被害を受けられた方におかれましては、共済金のお支払いなど、お近くの総合支所までご相談ください。



各総合支所一覧

被害にあった県南JAへ

支援物資を届ける

7月4日未明からの大雨により、特に被害の多かった県南のJA（やつしろ・あしきた・くま）へ支援物資としてきらめき茶・手袋・雨ガッパを届けました。



支援物資を積んで県南JAへ向かう支援車



双子座
5/21～6/21

☆全体運☆ 友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初見」のことにはトライして、面白い発見があるはず

☆健康運☆ 家族と一緒に盛り上がるスポーツが◎
☆幸運を導く食べ物☆ カボチャ

きらめきreport

7/3 Do you のうぎょう? +プラスワン

熊本朝日放送(KAB)の「Do you のうぎょう? +プラスワン」で、8月2日(日)に放送される北稜高校の紹介に嵯明町の倉野尾一成さんが卒業生として出演されます。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、番組ホームページでもご覧いただけます。

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



取材を受ける倉野尾一成さん

6/29 農産物直売所で 茅の輪神事

農産物直売所「きらめき」で茅の輪(ちのわ)神事が執り行われました。直売所に農産物を出荷する生産者有志が、直径約2mの茅の輪とミニ茅の輪1500個を手作り。ミニ茅の輪は、農作業安全・交通安全・新型コロナウイルスの終息祈願を込めて、来店者に配られました。



茅の輪をくぐるJA役職員

7/2 天水フレミズが トマトケチャップ作り

天水フレッシュミズは、地産地消を学ぶため横島町のY・BOXでトマトケチャップ作りをしました。JAに出荷されるトマト200キロを使用し、約120本のケチャップが出来上がりました。



6/29 LPガス販売所 マッチレース

LPガス販売所マッチレースが開催され、県下JAが新規顧客獲得や給湯器設置などの実績を競いました。審査の結果、JAたまなのガスセンター菊水事業所が優良賞を受賞しました。

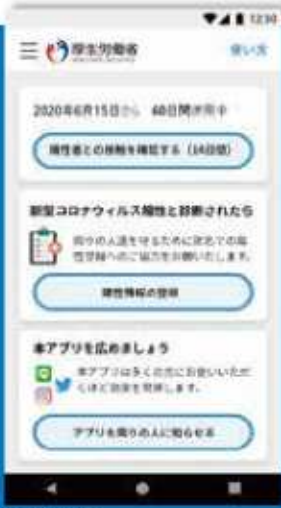


蟹座

6/22~7/22

☆全体運☆ おいしい物を食べて、のんびり過ごせば元気パワーが回復。料理や利しゅう、ハンドメイドにツキがあります

☆健康運☆ 無理をしなないのが一番の健康法です
☆幸運を厚く食べ物☆ キュウリ



※画像イメージ

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称:COCOA) COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型
コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性
について、通知を受け取
ることができる、スマート
フォンのアプリです。

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはなりません
・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

- ※端末の中のみで接触の情報(ランダムな符号)を記録します
- ※記録は14日経過後に無効となります
- ※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※Bluetoothをオフにすると情報を記録しません

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら
厚生労働省
ウェブサイト



内閣官房
新型コロナウイルス感染症対策推進室
情報通信技術(IT)総合戦略室

『収入保険』のご案内



加入できるのは

収入保険の対象者は「青色申告」を行っている農業者(個人・法人)です。

加入申請時に青色申告(簡易な方式を含む)の実績が1年分あれば加入できます。

※ 加入申請時に白色申告では加入できません。

補償の対象となるのは

農業者が保険期間に生産・販売する農産物の販売収入全体が対象で、品目の限定は基本的にありません。

また、簡易な加工品も補償の対象となります。

自然災害による収量減少による収入減少はもちろん、価格低下など農業者の経営努力では避けられない収入減少も補償します。

収入減少の要因は

次のような原因による収入減少も補償の対象になります。



- ① 自然災害や鳥獣害などで収量が下がった
- ② 市場価格が下がった
- ③ 災害で作付不能になった
- ④ 倉庫が浸水して売り物にならない
- ⑤ 盗難や運搬中の事故にあった
- ⑥ けがや病気で収穫ができない
- ⑦ 取引先が倒産した
- ⑧ 輸出したが為替変動で大損した
- ⑨ 新型コロナの感染拡大の影響で販売できない



お問い合わせ先 NOSAI熊本 本所 収入保険課 TEL:0964-25-3202

備えの種をまこう。



獅子座
7/23~8/22

☆全体運☆ あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう。金運も上昇し、にっこり

☆健康運☆ 山歩きなど景色を楽しみつつ体力づくりを
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ オクラ

FARM

ファーム情報

2020.August(8月)

『イネの管理 品質向上と倒伏防止 病害虫防除』

中干しの目的

- ・無効分げつを抑制すると共に、適正な穂数を確保し、米の品質向上の為に行う。
- ・窒素の過剰吸収を抑えると共に、下位節間の伸長を抑えることで、倒伏しにくい稲を作る。
- ・上壤中へ酸素を供給することで、根腐れを防止するとともに、新根の発生が促される。
- ・中干しをしっかりと行うことで、収穫時の機械作業に適した土壌硬度の確保につながり、落水期の延長(収穫一週間前の落水)により米の品質につながる。

中干しの時期

- ・最高分げつ期(1株の茎数18本程度)から中干しを実施する。
- ・中干しの期間としては5日前後行う。初期生育が悪く茎数不足がみならば短くする。

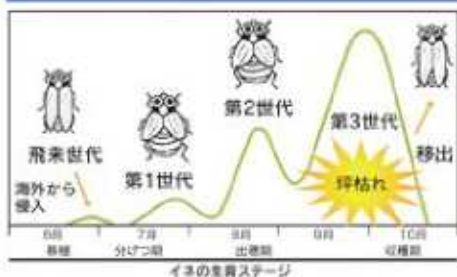
中干し後から、幼穂形成期の水管理について

- ・間断灌水を徹底して根を健全に保つ。目安としては出穂期に圃場において足跡がわずかにつく程度。
- ※三湛四落(3口湛水・4口落水)の励行により、落水時に光が株元まで当たり、茎が太く、硬く充実する。

穂肥時期について

- ・穂肥は生育診断に基づき、適期適量で行う。
- ・穂肥時期 出穂の18～20日前(幼穂長5～10㎝)頃に10a当たり窒素成分3kgを施用する。葉色が濃すぎる場合は4～5日程度遅らせる。一発肥料の場合は基本的に穂肥は必要ないが、高温等で肥料成分の溶出が早ま

トビイロウンカの発生パターン模式図



トビイロウンカは、第2世代以降繁殖回数(多産)が増加し、爆発的に増殖します。

ることがある為、葉色が薄く、色が戻らない場合は、窒素成分1.5kg/10a程度の晩期穂肥を施用する。

・穂肥の時期が早すぎたり、施用量が多いと、初数は増えるが茎が伸びて倒伏しやすくなる。また、遅すぎる穂肥、施用量の不足などは、穂が小さくなったり、品質の低下につながる。

病害虫防除について

病害虫の発生状況については無人ヘリだけに頼らず、実際に田んぼに入つて株元まで確認を！

・この時期は梅雨前線や台風による飛来害虫(コブノメイガ、ウンカ類)とツマグロヨコバイ、病害として紋枯病やいもち病も出始める時期です。出穂の際の苗箱粒剤の防除効果も低下してくる時期ですので適期防除を実施しましょう。特にトビイロウンカについては生育後半に一気に増加しますので、特に注意が必要です。



ウンカ類

ヒメトビウンカは初期に吸汁加害し、ウイルス病を媒介する。セジロウンカは夏の発生が多く、ウンカとよばれ、トビイロウンカは出穂期以降に加害が目立つので秋ウンカと呼ばれ、坪枯れを起し、収穫ゼロになることもある。

指導員からの一言

本年度の稲作も、中干し・病害虫防除の時期となりました。気温が高くなり、トビイロウンカや紋枯病等、病害虫が発生しやすい気候となりますので、定期的な圃場のチェックを行いましょう。また、本年はウンカ類が例年より早い時期から飛来しています。坪枯れなどの被害が発生しない様、適期防除に努めましょう。



乙女座
8/23～9/22

☆全体運☆ 運勢は後半から上昇を開始、スロースタートでじっくり進んでいきましょう。実熟の結果が待っています。散歩が吉

☆健康運☆ 持病のケアとストレッチは念入りに
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ イチジク

～飛散防止編～

農薬は周りに配慮し
正しく使用!



農薬を知る。 理解する。適正に使う。



●●● 飛散とは??

飛散による被害を防ぐためには、

- ① まずは、飛散とは何か
 - ② どのような要因で飛散が多くなるのか
 - ③ どのような問題が飛散により起きるのか
- を知っておくことが重要です。

① 飛散（ドリフト）
散布粒子が目標物以外に
散逸する現象

② 主な要因と飛散量



※飛散の程度は現場の状況に応じて様々です。

③ 飛散に伴う主な問題

- ・ 近隣住民等に対する影響
- ・ 周辺作物の被害、残留基準値超過
- ・ 環境への負荷
- ・ 散布者自身への曝露



●●● 飛散による被害を防ぐための農薬使用時の注意点

■ 飛散の少ない剤型・飛散低減ノズルを使用

- ✓ 粒剤、微粒剤等の飛散が少ない形状の農薬を使用したり、液体の農薬を散布する場合は、飛散低減ノズルの使用に努めましょう。



粒剤の
株元散布

■ 防除機器・散布装置の機能や性能を正しく理解

- ✓ 無人航空機（ドローン等）を用いて農薬を散布する場合、操縦者は、あらかじめメーカーが作成した取扱説明書等により、機体・散布装置に関する機能や性能、散布方法について理解し、飛散を防止しましょう。
- ✓ 動力噴霧機、スピードスプレーヤー等を用いて農薬散布をする場合、使用者は、防除機器・散布装置に関する機能や性能について正しく理解し、飛散を防止しましょう。



■ 十分な時間の余裕をもって幅広く周知

- ✓ 農薬の散布に当たっては、事前に周辺住民に対して、農薬使用の目的、散布日時、使用農薬の種類及び農薬使用者等の連絡先を十分な時間的余裕をもって幅広く周知しましょう。



- ✓ 農薬散布区域の近隣に学校、通学路等がある場合には、万が一にも子どもが農薬を浴びることのないよう散布の時間帯に最大限配慮するとともに、当該学校や子どもの保護者等への周知を図りましょう。

■ 周りに影響が少ない 天候や時間帯を選択

- ✓ 農薬散布は、無風又は風が弱いときなど、近隣に影響が少ない天候・時間帯に行いましょう。
- ✓ ほ場の外側から内側に向かって散布する、できる限り作物の近くから散布する等、散布の方向や位置に注意しましょう。
- ✓ 風向きやノズルの向きに注意し、適正な散布圧力・散布量で散布を行いましょう。



農薬適正使用情報

農林水産省では、農薬を取り扱う上での注意すべき事項についてホームページ上で公表しています。農薬危害防止運動の実施要綱をはじめ、適正使用に関する通知文書など、より詳しい情報を入手することができます。

農薬の適正使用

検索



https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n_tekisei/

農薬飛散防止情報

農林水産省では、農薬の飛散防止に関する情報についてホームページ上で公表しています。農薬飛散対策技術マニュアルなど、より詳しい情報を入手できます。



https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n_drift/index.html

お問い合わせ

農林水産省消費・安全局農産安全管理課 農薬対策室 農薬指導班

◆電話:03(3502)8111(内線 4500) ◆FAX:03(3501)3774

(令和2年5月)



天秤座
9/23~10/23

☆全体運☆ ハブニングよみの運勢ですがうれしいどころかも、シマッタと思ったらすぐに訂正、謝罪を、丸く収まるはず

☆健康運☆ 全席や風鈴を眺めて涼を取りましょう
☆幸運を厚く食べ物☆ トマト

梅干しパワーで暑い夏を乗り切ろう!

梅干し研究家 小川睦子(オガワトキコ)

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

手軽!

簡単!

梅干しを楽しむアイデア

一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。

しゅわしゅわ 梅のドリンク



材料(2人分)

- ・梅干し/1個
- ・オレンジジュース/100ml
- ・炭酸水/100ml
- ・メープルシロップ/小さじ1~2
- ・レモン汁/少々(なくてもよい)
- ・ハーブ(ミントなど)/適量

作り方

- ①グラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
- ②ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

楽しみ方

- ★ほうじ茶少々を加えてもいい。
- ★甘味はシロップなどでも可。
- ★オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでもOK。
- ★刻んだ青ジソを加えても。
- ★お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。

干し梅



材料

- ・梅干し/適量

作り方

- ①梅干しは皮を破らないようにしながら軽くもむ。
- ②つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
- ③丸く形を整える。
- ④ざるにクッキングシートを敷いて①を並べる。
- ⑤天気の良い日に2~3日干す。

楽しみ方

- ★オーブントースターで作ることもできる。④まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
- ★甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
- ①梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1~2日置く。
- ②水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら①を入れ、弱火で15分程煮る。
- ③冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。

梅風味の サンドイッチ



材料

- 梅バター ・梅干し/1/3程度
- ・バター/大さじ1
- ・サンドイッチ用の食パン/適量
- ・お好みの具材(トマト、キュウリなど)/適量

作り方

- ①室温に戻したバターにたたいた梅干しを混ぜて梅バターにする。
- ②パンに①を塗り、スライスしたキュウリやトマトなどの具材を挟む。

楽しみ方

- ★トーストに梅バターを塗るだけでもいい。
- ★ハムやチーズ、レタスなど、好きな具材でお試しを。
- ★梅バターはゆでたパスタとあえてもいい。
- ★余った梅バターはフライパンで温め、しょうゆ少々とレモン汁少々を加えると風味豊かなソースに。焼いたお肉やシーフードとあえるとおいしい。

さっぱり 梅トマトの 冷製パスタ



材料(2人分)

- ・梅干し/1個
- ・ミニトマト/200g
- ・ちりめんじゃこ/大さじ2
- ・オリーブ油/大さじ1
- ・しょうゆ/少々
- ・かつお節(細削り) 軽く1つまみ
- ・青ジソ(トッピング用)/1~2枚
- ・パスタ/200g

作り方

- ①パスタはゆでて冷水に取り、水気を切っておく。
- ②梅干しはたたき、ミニトマトは1/4程度に切って、青ジソ以外の他の材料と混ぜる。
- ③①に②をあえ、千切りにした青ジソを散らす。

楽しみ方

- ★そうめんにもトッピングしても。
- ★豆腐、パン、クラッカーなどにのせるのもいい。
- ★ボリュームが足りない場合はチーズやアボカドを加えて。

梅酢も活用しよう

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シソを入れる前の白梅酢とシソを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておく便利です。家庭で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

◆ 自家製ドレッシングに! ◆

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもおいしいです。

◆ お弁当に! ◆

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げに上からシュッ! ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

◆ 夏の飲み物に! ◆

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

◆ うがいに! ◆

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬場など、風邪がはまっている時には特にお勧めです。



蟹座

10/24~11/22

☆**全体運**☆ 頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見せています。諦めずに話し合いの機会をつくって、見方が現れそう

☆**健康運**☆ 手軽な運動を毎日続けるのが大事です ☆**幸運**を呼ぶ食べ物☆ カマス



フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

イラスト：小松祐美子



フダンソウのプロフィール
 【分類】ヒコ科
 【原産地】地中海沿岸
 【おいしい時期(旬)】6～10月
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、食物繊維など

見分け方

葉が濃い緑色で、張りが強い

軸がしっかりしている

軸や葉脈の色(赤・黄・ピンク・オレンジなど)が鮮やかで美しい

× 茎が太いので、軸が太く中心が、葉が大きく育ち過ぎたもの



切り口がみずみずしい
 パピーリーフ
 葉が折れたら、しおれていない
 葉がピンと張っているものは新鮮

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

ずっとゆでてから使うと食べやすい栄養素が損失しやすいので短時間でゆでる
 軸が太い場合は葉と切り分けて長めにゆでて、火の通りを均一に

洋風、中華風、和風、どんな味付けも合う!



軸までしんなりとした食感の煮物に、蒸気に流れた栄養素も無駄なく摂取!

生

スイスチャードの幼葉「パピーリーフ」は、オクラなど生で食べられる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを利かせてイタリア風にさっと炒めたり、バターソテーに

保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ



濡らせた新聞紙やパーペーテオールで包むと乾燥を防げる



冷凍保存
1分程度さっとゆで、冷水に取って軽く絞る

調理しやすい長さで切ってラップで包み、保存袋などに入れる

“こりゃあ、うまい!”

recipe

塩さばとオクラのガーリック炒め



提供:JA熊本経済生活総合課

材料 (2人分)

- 塩さばの切り身 半身1枚
- オクラ 6本
- にんにく(みじん切り) 1片
- エコーブマーク オリーブオイル 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 醤油 小さじ1
- レモン(くし型切り) 1/2個

作り方

- ① 塩さばは幅2cmの大きさに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイル半量を熱し、オクラを入れて表面に焼き色が付くまで焼き、一旦皿に取り出しておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを足し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ④ 塩さばを入れ、火が通るまでしっかり焼く。
- ⑤ 火が通ったら、オクラを戻し塩こしょう、醤油で味を整える。
- ⑥ お皿に盛り付け、レモンをしぼる。



射手座

11/23～12/21

☆全体運☆ とても勢いのある好調運です。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず

☆健康運☆ ハードなスポーツに挑戦。気力アップ
 ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ 昆布

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

新型コロナウイルスに
負けない体を作ろう!

いきいき百歳体操 くまもと県バージョン

※音飲、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

運動時の注意事項

- ① 体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時などは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ② 立って運動することが難しい人は座ったままでも大丈夫です。
- ③ 「1.2.3.4」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ④ カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- ⑤ 体操の前には、水分補給を行いましょう。

準備体操「深呼吸」

1,2,3,4 / 5,6,7,8

① 大きく鼻から息を吸い込んで、ゆっくり口から吐きます

筋力運動①「腕を前に上げる運動」

効果 肩の前の筋肉を鍛え、物を持ち上げたりするのが楽になります。

POINT 腕を肩の高さより少し高く上げましょう。

① 膝の上からゆっくりと腕を上げます ② 肩の高さまで上がった後、そのままゆっくり下ろします

筋力運動②「椅子からの立ち上がり運動」

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。

POINT 足踏んで行う場合

① 両足を肩幅程度に開き、脚の前で手を交差させます ② 体を前に倒しながらゆっくり立ちます ③ 肩幅に体を前に倒しながらゆっくり戻ります

足を踏んで行う場合
④ 足を踏んで上半身をゆっくり前に倒し、肩幅にゆっくり戻します

筋力運動①～②を 声を出しながら10回を目標にやってみましょう!

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYouTubeで紹介しています。右側のQRコードからアクセスしてみてください。



整理体操「ふくらはぎのストレッチ」

POINT つま先を立てて行いましょう。

1,2,3,4... 13,14,15

① 椅子に深く座り、脚を伸ばして片足を前に出し、両手を軽く添えます ② ゆっくり体を前に倒し、ふくらはぎの伸びを感じましょう ※反対の足も同様に行います

筋力運動④「脚の横上げ運動」

効果 お尻の横の筋肉を鍛え、歩行時のふらつきがなくなり、しっかり歩けるようになります。

POINT 体が横に揺れないように注意しましょう。

POINT つま先を高く上げましょう。

POINT 片足の外側を反対側の手で押さえ、その足が外側に開くよう力を入れ、ゆっくり戻します

① 椅子の背などを両手で持って、片足をゆっくり横にあげます ② そのまま片足をゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います

③ 片足の外側を反対側の手で押さえ、その足が外側に開くよう力を入れ、ゆっくり戻します

筋力運動③「膝を伸ばす運動」

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。

POINT 座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを確認しながら行いましょう。

① 片足をゆっくり上げます ② 膝が伸びたら、つま先を前に向けて伸ばします ③ つま先を元に戻し、ゆっくり下ろします ※反対の足も同様に行います



山羊座
12/22～1/19

☆全体運☆ イライラしても八つ当たりはしないよう気を付けて、運動は下旬に入ると大きく回復、困った状況は解決へ

☆健康運☆ ストレッチや柔軟体操、準備運動を大切に ☆幸運を導く食べ物☆ 高原レタス

県下19カ所のJA直売所をご利用されると、
5%割引になるJAカードも、JA窓口にて申込受付中です!


対象商品	定期貯金 [預入期間1年以上] [30万円以上新規ご契約]	
キャンペーン期間	令和2年7月1日(水)～令和2年8月31日(月)	

※既に当JAにお預け入れいただいている定期貯金解約後の新規ご契約は、キャンペーンの対象外となります。
 ●ご契約いただける方は個人の方に限ります。●中途解約された場合は、解約時の当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。●お利息には復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。●本商品は貯金保険の対象です。同保険の範囲内で保護されます。詳細はお近くのJA窓口でご確認ください。

JAの商品等について詳しくは店頭またはホームページでご確認ください。

[JAたまなホームページ]
<https://www.jatamana.or.jp/>



 **水瓶座**
1/20～2/18

☆全体運☆ 周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて、目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵

☆健康運☆ 知人の勧めでくれるエクササイズを試して
 ☆幸運を導く食べ物☆ トウモロコシ

「JAたまな」の
お楽しみ企画
「クイズ」の
お楽しみ企画
「クイズ」の
お楽しみ企画

8658555
JAたまな
総務部総務課
玉名市六田七番

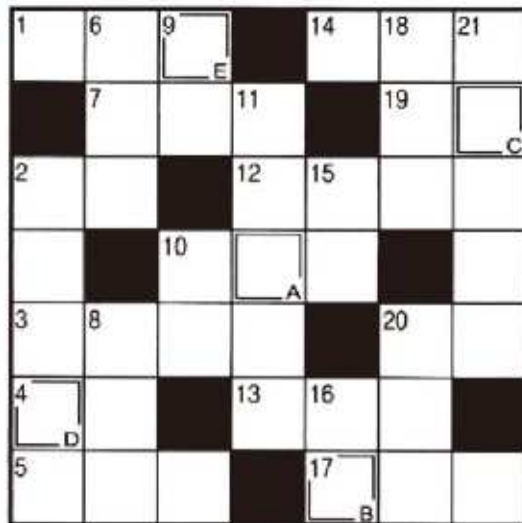
クイズを解いて
ご応募ください!!

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:8月31日必着

クイズ? 頭の体操

二重マスの文字をA→Eの順に並べて
出来る言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえは
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえはどこの部位?
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ!
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ⑳ まったく派手ではありません

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

6月号クイズの答えは「イチジク」
でした。正解者の中から5名の
方に『中華めん320g×4袋』を
お届けします。

田上 蘭子さん 佐藤 眞実さん
竹内 ユリさん 松本 工さん
田中 唯さん

- タテのカギ**
- ② 香りの良い薬味の一つ。ウナギ
のかば焼きにも振り掛けます
 - ⑥ ——は人のためならず
 - ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
宣伝などを言いついて通行人に配
ります
 - ⑩ 上(かみ)の反対語
 - ⑪ 京都の夏の代表的な行事、
の送り火
 - ⑮ 原稿用紙につくるとも
10円硬貨に最も多く含まれる
金属
 - ⑱ イスラム教の礼拝堂のこと
人の助けを借りずに——で切り
抜けた
 - ⑳ ——を引かれる思いでいとまを
告げた
 - ㉑

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☆ ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ、気持
ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮

☆健康運☆ 食べ過ぎに注意。食事はバランス良く
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ イボダイ

第8回(令和2年度)

令和3年
1月31日まで

きらめき フォトコンテスト 作品募集



作品テーマ

「地元食材を美味しく食べている様子」
「家族(子供)と農作業」
「地域の担い手」・「我が家の跡継ぎ」
「未来に残したい伝統文化」など

入賞

JAたまな賞:5万円の旅行券—1点
きらめき賞:2万円の商品券—5点
入選:3千円の商品券—10点

応募方法

写真タイトル、氏名、住所、年齢、連絡先を記入の上、下記のいずれかの方法でご応募下さい。

◆メールでのご応募

photo@jatamana.or.jp

◆郵送か持参でのご応募

〒865-8555

熊本県玉名市六田7番1

JAたまなフォトコンテスト事務局

(又はお近くの各総合支所へ)

注意事項 ■作品は応募者オリジナルのものに限ります。■当コンテストの運営一切は主催者のJAたまなが行います。■撮影場所は、JAたまな管内に限ります。■当コンテストに応募するにあたり、応募者は事務局の運営方法に従うものとし、その運営方法について一切意義を申し立てないものと致します。■応募に係る費用については、応募者ご自身の負担となります。

お問い合わせ先

JAたまな企画営業室企画課 TEL:0968-72-5563 FAX:0968-72-5700

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 熊本市中央区

▼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8月20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3回理事会

令和2年7月1日(水)

議事

第1号議案 理事の順位について

第2号議案 専門委員会の構成について

第3号議案 理事の報酬について

第4号議案 役員退職慰労金について

第5号議案 夏期賞与の支給について

編集後記



昨年、部屋のクーラーが壊れ、冷風機などを使って夏の暑さをしのぎましたが、今年は早々と暑さに負け、クーラーを購入。もうこれ無しでは日中は過ごせません！皆さんも暑さは我慢せず、私も暑さは我慢せずにクーラーをつけましょう！熱中症対策もしっかり行ってくださいね(ま)

おたよりコーナー



☆祖父がJAのらっきょう酢を使って、大量にらっきょうを作ってくれました!!とても美味しく、毎日食べてます(田中唯さん)



—JAのらっきょう酢を使って頂き、ありがとうございます!少量を毎日食べると体にも良いそうですよ!

☆私には三人の息子がいますが、それぞれ、とても可愛いお嫁さんで氣立てもよく、私は幸せです。(佐藤真実さん)

—お嫁さんと仲が良いのは、本当に幸せなことですよ!佐藤さんのお人柄もきくととても良いのでしょね(ま)

職員募集のお知らせ

令和3年4月採用

採用人員 若干名程度

受験資格 年齢30歳まで 男女不問 高卒以上
(令和3年3月卒業見込みを含む)

職種 総合職(外務活動を含む)

受付期間 令和2年7月1日(水)より8月31日(月)迄

試験日 令和2年9月18日(金)筆記試験
※JA職員県下統一採用試験として実施

提出書類 ①履歴書
②卒業証明書または卒業見込み証明書
③成績証明書

提出先 〒865-8555 玉名市六田7番1
五名農業協同組合 人事研修課まで



販売所(六田店)で働いています。

南関総合支所で出荷を担当しています。

長洲総合支所で貯金を担当しています。

北部集荷センターで働いています。

不明な点は、JAたまな人事研修課へお尋ね下さい。

※令和3年3月新規高校卒業見込みの求人は、職業安定法33条の6により学校を通しての学校推薦のみの受付といたします。

TEL0968-72-5502

JAたまなホームページにも採用情報として掲載しています

もしも事故が起きたら…

- 1.けが人の救護等
- 2.もよりの警察へ連絡

**JA共済
交通事故受付
センター**

ジコハ クミアイ
0120-258-931
【24時間365日受付】

農機センターの ご案内

中央農機センター
TEL 76-3366

【担当地域】長洲町・玉名市・玉東町

南関郷農機自動車センター
TEL 53-0049

【担当地域】荒尾市・和水町・南関町

お気軽にお電話ください

(株)グリーンたまな葬祭事業

グリーン会館…0120-40-5564
玉名市六田5 73-2626

須弥山会館…53-2977
南関町関下2013-5

長洲会館…78-5454
長洲町梅田627-1

玉東会館…85-6633
玉東町木葉650-1

横島会館…84-2020
横島町横島3364-1

お電話はお間違えのないようにお願いします。

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!!