

# JAたまな

9月  
2020  
Vol. 328



フォトコンテストでくらめき賞を受賞した松本沙織里さんの作品

## ★今月の読みどころ★

- くらめきニュース ..... 2~3p  
くらめきreport ..... 4p

Facebook JAたまなHP



  
くらめき発信 たまな

# ▲たまな 発きらめセー|コース

ハウス梨出荷始まる

「幸水」独特のシャリ感と甘味が絶妙



梨を選果する従業員



農業空容器を持ち込む西村さん

農業空容器を回収

J Aで回収し違法廃棄を防ぐ

中央みかん選果場では、7月10日からハウス梨「幸水」の出荷が始まりました。初出荷は関東へ向け15tを出荷。熊本県で唯一のハウス栽培をする荒尾市の村上厚さんは「甘さもあり良い出来となるた」と自信をみせました。

今年度産は、天候に恵まれ、実止まりや肥大も良く順調に推移。出荷時期は梅雨と重なり、品質が心配されましたがビニールを再度被覆するなどの生産努力により、安定した仕上がりとなりました。糖度も12度前後で「幸水」独特のシャリ感が楽しめます。

今後は、トンネル栽培、露地栽培と「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」の山荷が10月下旬まで続きます。梨部会では、部会員103人が出荷量160t、販売金額5800万円を目指します。

J Aたまなは、7月8日、管内の供給センター11ヶ所で農業空容器（農業廃棄物）の回収を行いました。産業廃棄物となる農業空容器の処分方法は法令や行政の指導により厳密に定められ、一般の家庭のみでは処分できません。違法な廃棄や焼却を防ぐためにもJ Aでの回収を推進しています。

J Aたまなでは、トマトなどの施設園芸栽培が終了する7月と、水稻栽培が終了する12月の年2回、農業空容器回収を行っています。農業空容器を持ち込んだトマト農家の西村健太さんは「自分で処分することができないので、回収してもらえてとても助かっている」と話しました。

リモート会議で業務の効率化を図る  
貯金担当者会議



会議では、担当職員がカメラやマイクを作成し、支所ごとの発言時などのサポートを行いました。

今後も様々な利用方法を検討し、新型コロナウイルス感染拡大防止はもとより、業務の効率化を図っていきます。



リモート会議の様子

パソコンやスマホを使つたりモート会議を行う企業が増えている中、J Aたまなでも7月14日、初のリモートで貯金担当者会議を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止や職員の移動時間短縮業務の効率化が目的です。各支所の貯金担当者は事前に配布されたマニュアルを元にシステムにログインし、本所と支所間をウェブ回線でつなぎました。



## 復興に向けて取り組む

### J A グループ 熊本支援隊

J A たまなは、今回の豪雨で甚大な被害を受けたJ Aへの復興支援を目的に発足した「J A グループ 熊本支援隊」として、13日から継続的に職員数名がJ AあしきたとJ A くまで復旧作業を行いました。

13日は、J A あしきた職員による指揮のもと、他のJ A職員・連合会職員らと一緒に被災したJ A施設内から運び出された機器や資材などの仕分け作業を行いました。

今後も一日も早い復興を目指し、J Aグループが一丸となって取り組みます。



J A施設内から運び出された機器や資材など



仕分け作業を行う職員

## J A たまな産農産物をPR 熊本よかもんキャンベーン抽選会

J A たまなは「熊本よかもんプレゼントキャンベーン」で農産物の販売力強化・消費拡大に力を入れています。このキャンベーンは管内産のイチゴやミミカイ、ミニトマトなどのパッケージのシールを集めて応募するもので、年度の前期と後期に分けて実施しています。

令和元年産後期（令和2年2月～6月末受付分）は、これまでの店頭販売中心のPRから宅配中心に方向転換したところ、前期の7倍に相当する1万7584通の応募が集まり、年間で2万42通（前年比+86%）となりました。J A担当者は「今後も状況に合わせた企画を考え、J A たまな産のPRに繋げたい」と意気込みました。

また、7月22日には本所で令和元年産後期の抽選会を開催。応募ハガキから浦津健次組合長が抽選を行い、当選者430名を決定しました。当選者には南関郷米5kgやくまモンアザインのオリジナルギヤリーウゴンが贈られます。



抽選をする浦津組合長（右）



牡羊座  
3/21～4/19

★★全休運★★ 気がせいでもいつものペースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます

★★健康運★★ リフレッシュタイムを多めに取って  
★★幸運を呼ぶ食べ物★★ 力ボチャ

# きらめき report

## 7/3 肉牛枝肉勉強会

J Aたまなは、畜産流通センターで11月に行われる共励会に向けて、肉牛枝肉勉強会を開きました。

生産者は、それぞれに出荷された枝肉について、肉質などの格付を確認しながら、今後の肉牛の生育方法などについて勉強しました。



肉質や格付を確認する生産者

## 7/28 無人ヘリ農薬散布

J Aたまなは、無人ヘリコプターによる水稻農薬散布を行いました。今年度は、ウンカ類に加え、コブノメイガの注意報が発令されているため、アプロードロムダンモンカットエアーによる防除を行いました。



無人ヘリコプターによる農薬散布の様子

## 7/1 特定技能外国人

4月に入組した、特定技能生は6月までミニトマト集荷センターで選果作業をしていましたが、7月から6人が北部集荷センターでなすの選果作業を行い、2人が天水野菜集荷所でアスパラの選果作業を行っています。



北部集荷センターで働く6人の特定技能生

天水野菜集荷所で働く  
2人の特定技能生



牡牛座

4/20~5/20

☆全体運☆ 好調運です。自分の意見を構築的に周囲に伝えて。明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎

☆健康運☆ 筋トレなど目的を設けての運動をお勧め☆幸運を呼ぶ食べ物☆ エノキタケ

# FARM

ファーム情報

2020.September(9月)

## 9月は水稻の総仕上げ 管理を徹底しましょう

令和2年産水稻の生育状況は、育苗期には好天に恵まれ、概ね順調に推移しました。また、6月は降水量が多く、用水が十分に確保され移植作業も順調に行われました。移植後は、梅雨明けが遅れたことで、活着・分けつけに遅れがみられましたが、現在の生育は順調に進んでいます。今後は適切な栽培管理を行い、品質向上に努めましょう。

### 水管理について

- 穂ばらみ期から出穂・開花期は、イネが体力を一番消耗する時期にあたるので深水管理とします。
- 穗割期以降は、根の健全化に努め、活力を最後まで維持させ、中干し不十分を補ったため、強めの間断灌水を行い、晩熟の徹底と収穫作業に支障がないよう心がけましょう。
- 収穫前の落水は、作業に支障のない限り遅らせましょう。(収穫一週間前の落水が目標) 稲刈りによる品質低下が見受けられます。出穂後10日～20日間、かけ流しの水管理を行ったり、葉色が薄い場合は、晚期施肥の実施を行いましょう。
- 成熟期間の気温が高いと品質低下につながる恐れがあります。水管理の徹底によりイネの健全化に努めましょう。

### 病害虫の防除 要注意

- 紋枯病**  
高温多湿条件で発生しやすく、過繁茂な水田での発生が多い。株元から発生し、放置すると倒伏の原因となり登熟が低下します。早い時期からの予防が効果的です。
- ウンカ類**  
トビイロウンカ(秋ウンカ)は9月に大発

### 指導員からの一言

ウンカ・コブノメイガの注意報が発令されます。被害が心配されます。被害が発生してからでは手遅れになります。基幹防除をしっかりと行い、増殖を未然に防ぐことが重要です。稻の状態を確認し、適正な病害虫防除に努めましょう。

### カメムシ類

カメムシ類の吸汁加害による斑点米は、米の等級に大きく影響するので、稻の出穂前後から、乳熟期・糊熟期にかけて防除を徹底する。



斑点米



ホソハリカメムシ

トゲシラホシカメムシ

ミナミアオカメムシ

### 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夏ウンカとよばれ、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る、坪枯れを起こし収量ゼロになることもある。



坪枯れ



ヒメトビウンカ

セジロウンカ

トビイロウンカ



双子座

5/21～6/21

★全休運★ 鮮しい指摘を受けて縮くことがあるかもしれません。

でもそれは今後に向けての重要な課題、前向きに受け止めて

★健康運★ 体を動かすと、いい気分転換に

★幸運を呼ぶ食べ物★ サツマイモ

## JA共済からのお知らせ



# 水害の想定外の発生は被害をもたらします!

出典:JA共済



まさか…  
ここまで水害が  
発生するとは想定外だった。  
特に家の中の被害が  
ひどかった。

家族と家のこととは考えていたけど  
自動車は想定外だった。  
買い替え費用は大きな痛手だ。

家財が水で濡れても、  
乾かせば使えると思っていた。  
また、買い揃える費用は  
想定外だった。



出典:(財)消防化学会総合センター

いえ

くるま

## の保障は万全ですか？

今から安心を備えるお手伝いはJAにご用命ください。

### 想定外の出費に備える安心な保障を!!

いえ

家財  
家具

の保障は**建物更生共済**  
(むてきプラス・My家財プラス)



くるま

の保障は**自動車共済の車両保障**

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、ご契約の際には「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。【登録番号:20430520003】

このたびの豪雨災害の被害に遭われました皆様へ心より  
お見舞い申し上げます。お困りのことがございましたら、  
JA職員またはJA窓口までお気軽にご相談ください。



蟹座

6/22~7/22

☆全体運☆ 友人と交流から得るものが多いとき。金運も好調  
でショッピングを楽しめます。ネットを活用して充実度アップ

☆健康運☆ 運動も仕事も遊びも適度に。ストレッチが吉  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ シイタケ

# 農業者年金

若いうちから!

女性にも!

節税対策にも!

老後の備えは

国民年金



農業者年金

ポイント  
1

## 農業者なら誰でも入れる 「終身年金」です!

①年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者（保険料免除者を除く。）である20歳以上60歳未満の方が加入できます。

②農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い。

**試算表** 農業者年金に加入すれば～ 農業者年金の受給額の試算

加入年齢	納付期間	保険料 納付総額	年金額(年額)		想定される受給総額	
			男性	女性	男性	女性
20歳	40年	960万円	75万円	63万円	1,614万円	1,704万円
30歳	30年	720万円	50万円	42万円	1,071万円	1,131万円
40歳	20年	480万円	30万円	25万円	634万円	670万円
50歳	10年	240万円	13万円	11万円	283万円	299万円

\*上のケースは、通常加入で保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%、65歳以降の予定利率が0.20%となった場合の試算です。受給総額は65歳での農業者年金加入者について想定している平均余命を考慮し、男性86.5歳、女性92歳まで生存した場合の金額です。

死亡一時金もあり安心

ポイント  
2

## 一定の要件を満たす方には、 月額最大1万円の保険料補助

認定農業者で青色申告の方や、その方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など、一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助（月額2万円の保険料のうち最高1万円、通算すると最大で216万円）があります。

この国庫補助は、経営継承など一定の要件を満たせば、将来特例付加年金として受給できます。また、経営継承の時期についての年齢制限はなく、事情に応じて受給の時期を決められます。

ポイント  
3

## 加入で大きな節税効果! 保険料は全額社会保険料控除の対象

- 支払った保険料は、家族の分も含めて全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・個人住民税・復興特別所得税が節税になります。（支払った保険料の15%～30%程度が節税）。
- 保険料の運用益が非課税
- 将来受け取る農業者年金には公的年金等控除が適用されます。
- 死亡一時金は非課税です。



詳しくは

農業者年金基金

検索

<https://www.nounen.go.jp>


獅子座

7/23～8/22

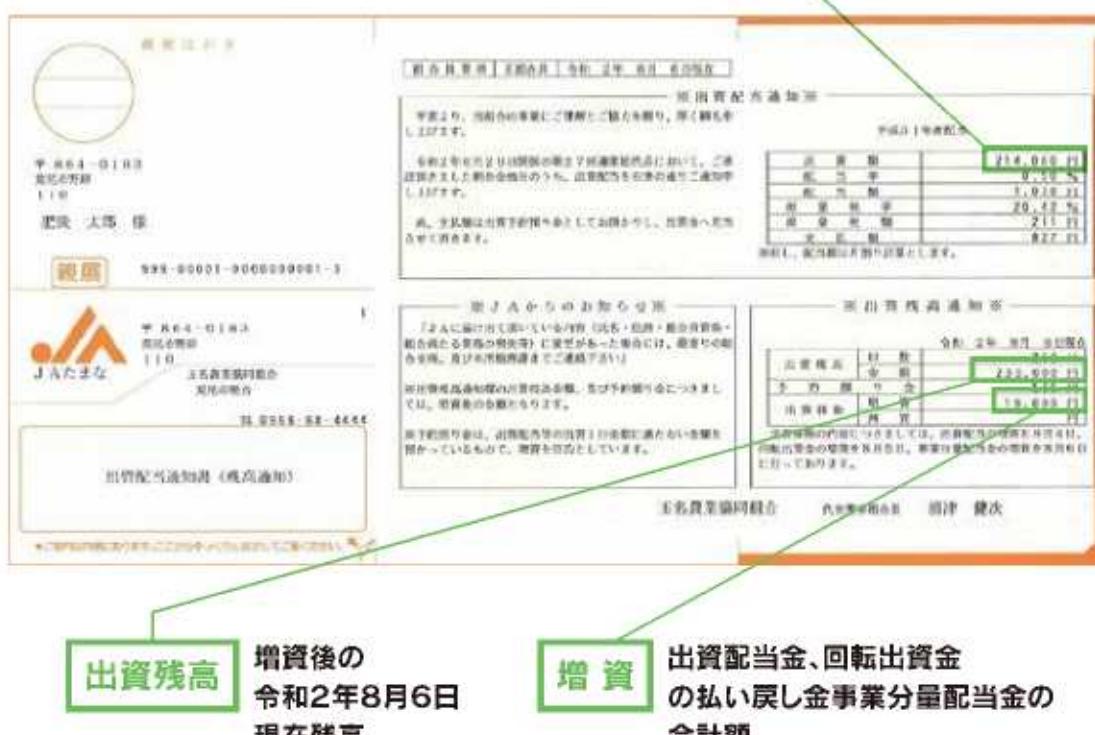
☆全体運☆ 人気運に恵まれてハッピーモード、面倒見の良さが  
きらりと光ります。いろいろな場所に顔を出せば今後の糧に

☆健康運☆ 好調です。ハードなトレーニングもOK  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ フドウ

# 「出資金残高通知書」配布のお知らせ

組合員の皆様方におかれましては、平素よりJA事業に対しご理解とご協力をいただき心より御礼申し上げます。さて、令和2年6月26日に開催されました第27回通常総代会でご承認頂きました出資配当金と、出資金残高を以下のとおりハガキでご案内させて頂きます。

**出資額 H31.3.31現在残高**



JALにお届け頂いております内容(氏名・住所・組合員資格等)に変更があった場合には、手続きが必要ですので「最寄りの総合支所または本所総務課までご連絡下さい。



乙女座  
8/23~9/22

☆全体運☆ 準勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれ忙しそう、周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的

☆健康運☆ 楽しみながらできる運動を、継続は力なり  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ カレイ

## ~農薬ラベル確認編~

その使い方、合ってる?  
農薬ラベルを確認!!



# 農薬を知る。 理解する。適正に使う。



### ● ● 残留基準超過の原因は?

- ✓ 農薬の残留基準超過を防ぐためには、どのような原因で、超過が起こるのかを知っておくことが重要です。
- ✓ 近年の残留基準超過の主な原因は、以下のとあります。
  - ◆ 使用する農薬に対する慣れから、ラベル(使用時期、希釈倍数等)を確認しなかった。
  - ◆ 名前や形状が類似した農作物に適用があることから、使用したい作物にも適用があると思い込み、誤って使用した。
  - ◆ 近隣のほ場で栽培されている作物に使用した農薬が飛散した。
  - ◆ 防除器具の洗浄が不十分であったため、別の農作物に使用した農薬が混入した。

ラベルの確認不足や思い込みによって誤って使用した事例が多いんだね。「いつも使ってるから自分は大丈夫!」と思っていても、実は適用農作物・使用量・希釈倍数・使用時期・使用回数等を間違えて使っていることも。使い慣れた農薬でも使用前には、必ずラベルを確認しよう!

必ず  
ラベルを  
確認!



### 誤認しやすい農作物の例

1	だいす	えだまめ
2	いんげんさく	さやいんげん
3	キャベツ	メキャベツ
4	ブロッコリー	茎ブロッコリー
5	しょうが	葉しょうが
6	しょうが	うこん
7	たまねぎ	葉たまねぎ
8	レタス	非結球レタス
9	トマト	ミニトマト
10	ビーマン	ししどう
11	だいこん	はつかいこん
12	しそ	しそ(宿題)
13	やまのいも	やまのいも(むかご)
14	さくら	食用さくら(葉)
15	てんさい	かえんさい
16	メロン	清物用メロン
17	すいか	清物用すいか
18	とうもろこし(子実)	未成熟とうもろこし
19	しゅんぎく	きく
20	ねぎ	わけぎ
21	にんにく	にんにく(花茎)

### ● ● 不適正な農薬使用を防ぐためのポイント



#### ■ 適用農作物を確認

- ✓ 農薬は製剤ごとに使用できる農作物が異なります。また、名前や形状が類似した農作物に使用できる農薬でも、使用したい農作物に使用できるとは限りません。使用したい農作物がラベルに記載されているか必ず確認しましょう。



#### ■ 使用量・希釈倍数を確認

- ✓ ラベルに記載されている使用量・希釈倍数を確認しましょう。
- ✓ 農薬を調製する時には、使用する農薬の量の計算間違いに注意しましょう。



#### ■ その他の確認事項

- ✓ ラベルに記載されている適用病害虫の範囲及び使用方法、使用上の注意事項並びに最終有効年月を確認し、記載事項に従って使用しましょう。



農薬の名前が違っても、実は同じ有効成分が含まれていることがあるんだ。気づかぬうちに使用回数を超えないように注意しよう!

#### ■ 使用時期を確認

- ✓ 農薬には「収穫○日前まで」といった使用時期が定められています。農薬を使用する前に、必ずラベルの使用時期を確認し、収穫予定日までの日数が確保されているか確認しましょう。
- ✓ 農作物を収穫する前に、農薬の使用記録簿により農薬を使用した日から農作物を収穫するまでの日数が農薬のラベルどおり確保されているか確認しましょう。

#### ■ 使用回数を確認

- ✓ 農薬は、その含有する有効成分毎に使用できる総使用回数が定められています。使用記録簿には有効成分ごとの使用回数を記載し、農薬の使用前に使用記録簿とラベルにより使用回数を確認しましょう。
- ✓ 購入した種苗に農薬が使用されているかどうかを確認し、あらかじめ自分が使える農薬の使用回数を把握しておきましょう。

### 農業適正使用情報

農林水産省では、農薬を取り扱う上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。農業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。

農業の適正使用  [https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n\\_tekisei/](https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n_tekisei/)



### 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☆ 上昇運です、大事なことは後半に持っていくほど  
成功率がアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず

☆健康運☆ 栄養バランスの良い食事で元気が回復  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ワタリガニ

バランスの良い献立をお届けします!!

# J A ふれあい 食材宅配 のご案内

"JAふれあい食材"は健康とおいしさを追求した食材を会員様のご家庭までお届けします! 便利な商品やご家庭でよく使う食材も豊富なので忙しい方にもピッタリです!!

入会  
無料

JAふれあい食材宅配HP⇒



## 1. 入会費・年会費 無料

入会費・年会費はもちろん、"JAふれあい食材"は配達料も無料です。夕食準備に便利な食材セットを週に3回、ご自宅までお届けします。お買い物に行くストレスから開放され、食材を選ぶ楽しみが増えます!

## 3. 毎月選べるコース選択

JAふれあい食材には、特色のある**4つのコース**があります。ポイントは、**宅配日ごとに毎回コースが選べる**ということです。無料配布されるレシピ本に書いてあるコースと献立を参考に、次月の「コース選択申込書」をご記入頂き、期日までにご提出頂くことで、お選び頂いたコースの食材をお届けします。

### 基本コース

- 肉・魚・大豆製品がセット
- 栄養バランス
- 素材中心のコース



### お手軽コース

- おかずが30分以内で作れるお手軽なコース



## 2. 無料のレシピ本付き

毎月の献立はもちろん、食材のおいしい調理方法や27品目アレルギー、カロリーが掲載されています。毎日大変な献立の悩みもこれ1冊で解決です。



表紙

レシピを掲載

## 4. 栄養バランスのとれた献立

お届けする食材は栄養士が選んでいます。味はもちろん、栄養バランスまでしっかり気を配って食材を選んでいます。

### わくわくコース

- お肉中心のコース
- 魚が苦手なご家庭向け



### 楽々コース

- 楽々簡単に調理
- 少人数家族向け



## 価格表

※ひと月の宅配を全てご利用された時の金額(税込)です。

※プラスワンは各2人用・4人用・6人用に生菜を1人分追加できる複数家族向けのコースです。またプラスワンのみの選択は出来ません。

	1人用	2人用	4人用	6人用	プラスワン
基本コース	—	17,820	28,510	38,010	7,120
お手軽コース	—	17,820	28,510	38,010	7,120
わくわくコース	—	20,190	34,450	46,330	10,090
楽々コース	16,810	28,030	—	—	—

● お申し込みは、最寄りのJAまでお気軽にお問い合わせください。 ●

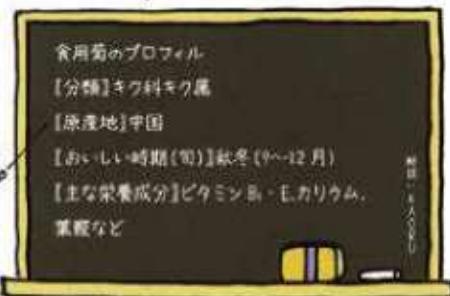


蠍座

10/24~11/22

☆全体運☆ 身近な人にこそ思いやりある態度を接して、愛情は相手に分かるように伝えることが大切です。烹調は節約モードで

☆健康運☆ 規則正しい生活が健康維持の鍵  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ジャガイモ



### 見分け方

花びらに強烈な香り  
枯れやしおれがない  
花びらが平らではなく、丸まって筒状になっている  
鮮度が良くなかったら



色が鮮やかで美しいです。

香りが良い

recipe

### 冷しやぶサラダパスタ

提供:JA湘本経済連生活総合課



安心と信頼の  
くらしの基盤



エーコープマーク品のご購入はお近くの供給センターまで。



射手座

11/23~12/21

☆全体運☆ あなたの直見が通りそう。ただ強気な腹黒が追紋  
を呼ぶことも、両団への気配りを、街動員には気をつけて

☆健康運☆ 体を動かすと頭の巡りも良くなります  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サケ

## 食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

### 楽しみ方・食べ方のコツ

おひじりあえ物、酢の物



花びらを摘くように開け、水で洗う。  
さっとゆでて冷水にさらし、しつかりと  
水気を拭いて細めゆで湯が要る  
香草や香りが頼なわれる

色鮮やかになるよ



ゆでるとき、お湯にお酢を  
少しあわせるのがポイント

天ぷら、油身  
茹で身そのまま添えよう



サラダ、カレーパンチ等  
お高い物など  
甘ったるがからを  
散らす



### 保存方法

冷凍保存  
花びらを軽くして  
てしゃかり水気を  
切って冷凍する



冷凍保存

花びらを軽くして

てしゃかり水気を

切って冷凍する

冷蔵保存  
混ぜたチキン  
バー／＼やラップ  
で包む  
冷蔵庫の野菜室へ

少量ずつラップに包む  
か保管  
用袋に自然解凍して酢の物  
やあえや、お高い物などに

## “こりやあ、うまい!”



### 材料 (2人分)

豚肉のうすぎり	150g
みょうが(千切り)	1本
かいわれ大根(5cm幅)	1パック
トマト(角切り)	1~2個
エーコープマーク スパゲティー	140~200g
エーコープマーク オリーブオイル	大さじ1

### A

めんつゆ	大さじ1
エーコープマーク ごまだれ	大さじ4
エーコープマーク いりごま	大さじ1

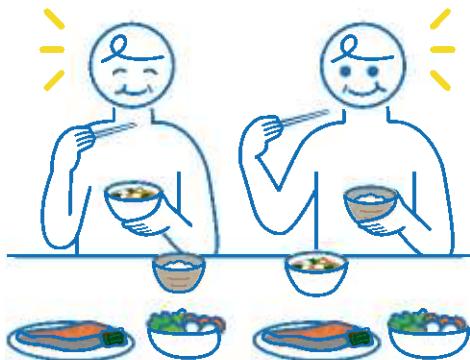
### 作り方

- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、豚肉を一枚ずつはがしながらゆで、冷水に入れて冷やし、水気を切る。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。
- ゆで上がったら、水気を切って、オリーブオイルを回しかけておく。
- ボウルに①、②、Aの材料を全て加え、Aを入れて和える。

# 食べて元気にフレイル予防

PART  
1

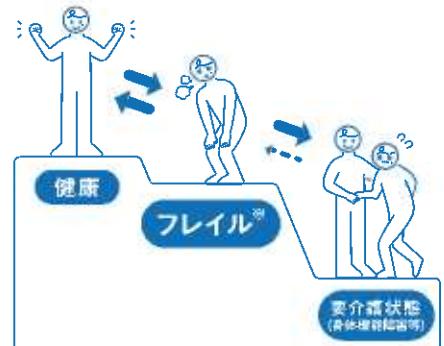
厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業



## ② もしかしてフレイル?

フレイルをご存じですか? 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を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

\*フレイルは、要介護状態に至る前兆として留意されます。身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性など多面的な問題を抱えやすく、自立喪失や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。「フレイル診療ガイド2018年度」(日本老年学会/国立長寿研究センター、2018)



## ！こんな傾向はフレイルかもしれません

- おいしくものを食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

## ✓自分の状態を確認してみましょう

全ての回答が **左側** の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2 毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足 不満	やや不満 不満
食習慣	Q3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いもの食:さといが、たくあんなど	いいえ	はい
体重変化	Q5 お茶や汁物等でもせることありますか	いいえ	はい
運動・転倒	Q6 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	いいえ	はい
	Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12 あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q14 ふたんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
	Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

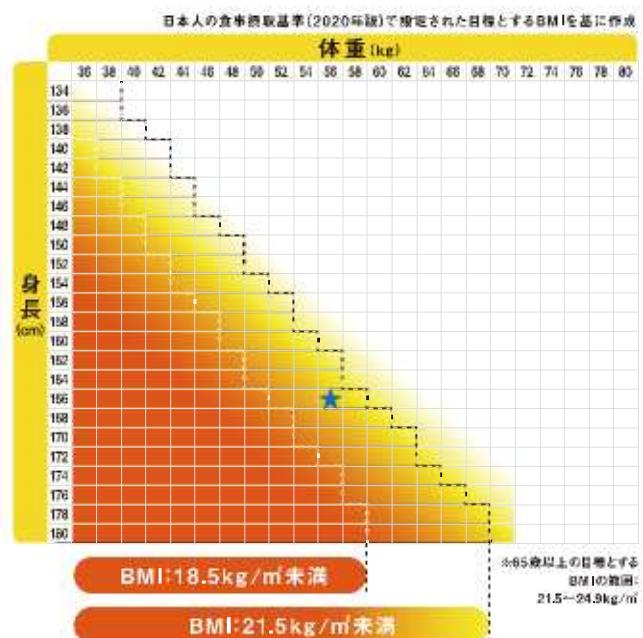
## ✓やせてきたら要注意

### メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防へ切り替えどきかもしれません。 \*まずはかかりつけ医に相談しましょう

## 身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう

(例) 身長166cm、体重56kgの場合、★印の位置になります。BMI: 21.5kg/m<sup>2</sup>未満であるため、フレイルに対して特に注意が必要です。



BMI:21.5kg/m<sup>2</sup>未満に当てはまる方、やせてきた方は**特に要注意!**当てはまらなかった方も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。

次号はフレイル予防のポイントと食事のとり方について



山羊座  
12/22~1/19

☆全体運☆ 飛躍のチャンスですが同級も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます

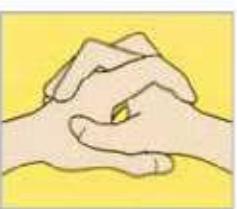
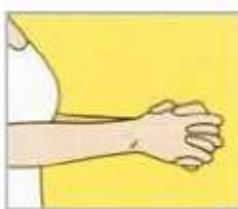
☆健康運☆ 陸續の予防、改善など腰回りを中心にケアを  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サンマ



## 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長●堤 吾久雄

## 振りかぶり体操で疲れを解消



(1) 左手の親指が手前になるように握ります。このとき、右手の親指で左手の合谷を押さえて刺激します。



(2) 握った状態で、背筋を伸ばして息を吸いながら5秒ほどかけて腕を頭の上、できれば後頭部まで持っていく。そこで息を止め3秒ほど数えたら、10秒ほどかけて息を吐きながら(1)の位置に戻します。これを5回繰り返します。

(3) 左右の手を替えて(1)(2)を行います。

◆注意:肩に痛みのある人は無理せず、腕が上がるところまでOKです。

残暑で疲れが出る頃です。暑さに頑張って耐ってきた体の疲れは気付かないうちに溜まっている場合が多く、全身の疲労感、倦怠感、無気力、食欲不振などの症状が出てきます。疲れを秋に持ち越さない体操を紹介しましょう。

今回は合谷(ひょうごく)といつぼを使います。このつぼは万能のつぼで、ストレスやイライラの解消をはじめ、胃腸の調子を整える、肩凝り・歯痛・頭痛、目の疲れの緩和、風邪のひき始めなど幅広く効果があるといわれています。



合谷を押さえながら姿勢と呼吸を整え、疲れを癒します。腕や肩を大きく動かすことで血行も促進され、気分スッキリ、代謝アップにも役立ちます。

台風シーズンなど、前日に比べて気温が10度以上もしくは、気圧が10ヘクトパスカル以上も変動すると、気象病の症状が現れる人が増えます。

気象病は体のいろいろな部分の状態変化で起こりますが、特に耳の奥にある内耳が気圧の変化に敏感です。乗り物酔いも内耳の揺れで起こる点で気象病に似ています。内耳の情報が脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わると、体は「こんな変なときに、出歩くと危険がいっぱい、活動しない方が良い」と判断して、家について静かに寝たい体の状態になります。

そうはいっても、やるべき仕事はたくさんあるし、休んでおられない日もあります。台風が接近し「体調が悪いけれど、今日は頑張らない」といふときは、本当にひりひりですね。

対策としては、乗り物酔いの薬を飲むと楽になることもあります。市販薬がありますから薬局やドラッグストアでも入手できます。ただし、持病の悪化や症状が激しい場合には、主治医などの医療機関に相談してください。その他に簡単に行きの対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引つ張る「耳を上/下に軽く折る」にしたり、耳たぶを折る「耳たぶも折る」にマッサージしてみると良いでしょう。耳の周囲の血行が良くなることで、内耳のリンパ液の滞りが解消されて、症状が治ることがあります。どうして「手軽」できるので、試す価値はあります。

関節痛や腰痛は、冷やさないことも大事です。まだ暑いですが膝など意外に冷えていることもあるので注意して、「元気」過ごしてください。



## 家族の健康

健康科学アドバイザー●福田千晶

## 台風シーズンの不調「気象病」



水瓶座

1/20~2/18

★全体運☆ 上昇運に乗ってうれしいハーフニングがありそう。迷っていることがあるならスタートを。好情報を入ってくる予感

★健康運☆ ネット動画を参考にダンスにトライ

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ リンゴ

8658555

JA  
たまな  
総務部  
総務課

玉名市六田七番

番号・住所・氏名・年齢  
電話番号  
今月のなかでよかつた記事  
と、身近な出来事・話題を  
書かせてください

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:9月30日必着

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

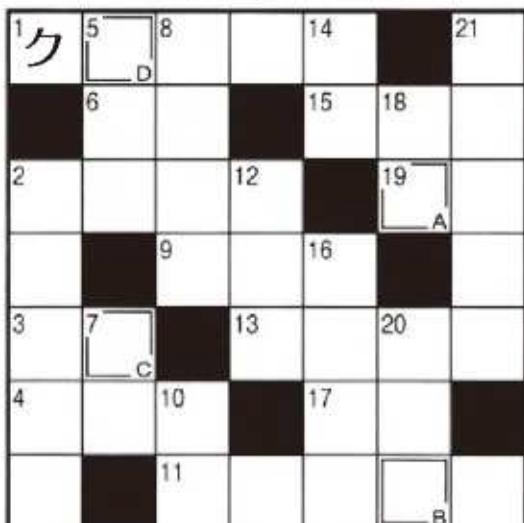


7月号クイズの答えは「サングラス」でした。正解者の中から5名の方に『ごまだれ300ml・しおふき昆布100g』をお届けします。

城戸 博子さん 松永 年行さん  
西村 政子さん 松本 ユキノさん  
田上 政子さん

# 頭の体操

二重マスの文字をA→Dの順に並べて  
出来る言葉は何でしょうか?



## ヨコのカギ

- 唱歌「虫のこえ」ではガチャガチャと鳴いています
- 写真を並べて入れたり、貼ったり
- きつねうどんのメインの具
- 厳しさの度合いを緩めること。規制――
- すしに添えるショウガの酢漬け
- 涼しくなると不快――も下がります
- ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- 秋桜とも呼ばれる花
- 郵便物に料金分を貼り付けます
- イチカバチかの――に出た
- うどんやそば、ビーフンなどのこと

## タテのカギ

- 1 ク 5 □ 8 14 21  
6 D 15 18  
2 12 19 A  
9 16  
3 7 13 20  
C  
4 10 17  
11 B  
21 18 16 10 7  
12 14 18 10 5  
13 19 17 11 2  
14 15 16 17 1  
15 16 17 18 2  
16 17 18 19 3  
17 18 19 20 4  
18 19 20 21 5  
19 20 21 22 6  
20 21 22 23 7  
21 22 23 24 8  
22 23 24 25 9  
23 24 25 26 10  
24 25 26 27 11  
25 26 27 28 12  
26 27 28 29 13  
27 28 29 30 14  
28 29 30 31 15  
29 30 31 32 16  
30 31 32 33 17  
31 32 33 34 18  
32 33 34 35 19  
33 34 35 36 20  
34 35 36 37 21  
35 36 37 38 22  
36 37 38 39 23  
37 38 39 40 24  
38 39 40 41 25  
39 40 41 42 26  
40 41 42 43 27  
41 42 43 44 28  
42 43 44 45 29  
43 44 45 46 30  
44 45 46 47 31  
45 46 47 48 32  
46 47 48 49 33  
47 48 49 50 34  
48 49 50 51 35  
49 50 51 52 36  
50 51 52 53 37  
51 52 53 54 38  
52 53 54 55 39  
53 54 55 56 40  
54 55 56 57 41  
55 56 57 58 42  
56 57 58 59 43  
57 58 59 60 44  
58 59 60 61 45  
59 60 61 62 46  
60 61 62 63 47  
61 62 63 64 48  
62 63 64 65 49  
63 64 65 66 50  
64 65 66 67 51  
65 66 67 68 52  
66 67 68 69 53  
67 68 69 70 54  
68 69 70 71 55  
69 70 71 72 56  
70 71 72 73 57  
71 72 73 74 58  
72 73 74 75 59  
73 74 75 76 60  
74 75 76 77 61  
75 76 77 78 62  
76 77 78 79 63  
77 78 79 80 64  
78 79 80 81 65  
79 80 81 82 66  
80 81 82 83 67  
81 82 83 84 68  
82 83 84 85 69  
83 84 85 86 70  
84 85 86 87 71  
85 86 87 88 72  
86 87 88 89 73  
87 88 89 90 74  
88 89 90 91 75  
89 90 91 92 76  
90 91 92 93 77  
91 92 93 94 78  
92 93 94 95 79  
93 94 95 96 80  
94 95 96 97 81  
95 96 97 98 82  
96 97 98 99 83  
97 98 99 100 84  
98 99 100 101 85  
99 100 101 102 86  
100 101 102 103 87  
101 102 103 104 88  
102 103 104 105 89  
103 104 105 106 90  
104 105 106 107 91  
105 106 107 108 92  
106 107 108 109 93  
107 108 109 110 94  
108 109 110 111 95  
109 110 111 112 96  
110 111 112 113 97  
111 112 113 114 98  
112 113 114 115 99  
113 114 115 116 100  
114 115 116 117 101  
115 116 117 118 102  
116 117 118 119 103  
117 118 119 120 104  
118 119 120 121 105  
119 120 121 122 106  
120 121 122 123 107  
121 122 123 124 108  
122 123 124 125 109  
123 124 125 126 110  
124 125 126 127 111  
125 126 127 128 112  
126 127 128 129 113  
127 128 129 130 114  
128 129 130 131 115  
129 130 131 132 116  
130 131 132 133 117  
131 132 133 134 118  
132 133 134 135 119  
133 134 135 136 120  
134 135 136 137 121  
135 136 137 138 122  
136 137 138 139 123  
137 138 139 140 124  
138 139 140 141 125  
139 140 141 142 126  
140 141 142 143 127  
141 142 143 144 128  
142 143 144 145 129  
143 144 145 146 130  
144 145 146 147 131  
145 146 147 148 132  
146 147 148 149 133  
147 148 149 150 134  
148 149 150 151 135  
149 150 151 152 136  
150 151 152 153 137  
151 152 153 154 138  
152 153 154 155 139  
153 154 155 156 140  
154 155 156 157 141  
155 156 157 158 142  
156 157 158 159 143  
157 158 159 160 144  
158 159 160 161 145  
159 160 161 162 146  
160 161 162 163 147  
161 162 163 164 148  
162 163 164 165 149  
163 164 165 166 150  
164 165 166 167 151  
165 166 167 168 152  
166 167 168 169 153  
167 168 169 170 154  
168 169 170 171 155  
169 170 171 172 156  
170 171 172 173 157  
171 172 173 174 158  
172 173 174 175 159  
173 174 175 176 160  
174 175 176 177 161  
175 176 177 178 162  
176 177 178 179 163  
177 178 179 180 164  
178 179 180 181 165  
179 180 181 182 166  
180 181 182 183 167  
181 182 183 184 168  
182 183 184 185 169  
183 184 185 186 170  
184 185 186 187 171  
185 186 187 188 172  
186 187 188 189 173  
187 188 189 190 174  
188 189 190 191 175  
189 190 191 192 176  
190 191 192 193 177  
191 192 193 194 178  
192 193 194 195 179  
193 194 195 196 180  
194 195 196 197 181  
195 196 197 198 182  
196 197 198 199 183  
197 198 199 200 184  
198 199 200 201 185  
199 200 201 202 186  
200 201 202 203 187  
201 202 203 204 188  
202 203 204 205 189  
203 204 205 206 190  
204 205 206 207 191  
205 206 207 208 192  
206 207 208 209 193  
207 208 209 210 194  
208 209 210 211 195  
209 210 211 212 196  
210 211 212 213 197  
211 212 213 214 198  
212 213 214 215 199  
213 214 215 216 200  
214 215 216 217 201  
215 216 217 218 202  
216 217 218 219 203  
217 218 219 220 204  
218 219 220 221 205  
219 220 221 222 206  
220 221 222 223 207  
221 222 223 224 208  
222 223 224 225 209  
223 224 225 226 210  
224 225 226 227 211  
225 226 227 228 212  
226 227 228 229 213  
227 228 229 230 214  
228 229 230 231 215  
229 230 231 232 216  
230 231 232 233 217  
231 232 233 234 218  
232 233 234 235 219  
233 234 235 236 220  
234 235 236 237 221  
235 236 237 238 222  
236 237 238 239 223  
237 238 239 240 224  
238 239 240 241 225  
239 240 241 242 226  
240 241 242 243 227  
241 242 243 244 228  
242 243 244 245 229  
243 244 245 246 230  
244 245 246 247 231  
245 246 247 248 232  
246 247 248 249 233  
247 248 249 250 234  
248 249 250 251 235  
249 250 251 252 236  
250 251 252 253 237  
251 252 253 254 238  
252 253 254 255 239  
253 254 255 256 240  
254 255 256 257 241  
255 256 257 258 242  
256 257 258 259 243  
257 258 259 260 244  
258 259 260 261 245  
259 260 261 262 246  
260 261 262 263 247  
261 262 263 264 248  
262 263 264 265 249  
263 264 265 266 250  
264 265 266 267 251  
265 266 267 268 252  
266 267 268 269 253  
267 268 269 270 254  
268 269 270 271 255  
269 270 271 272 256  
270 271 272 273 257  
271 272 273 274 258  
272 273 274 275 259  
273 274 275 276 260  
274 275 276 277 261  
275 276 277 278 262  
276 277 278 279 263  
277 278 279 280 264  
278 279 280 281 265  
279 280 281 282 266  
280 281 282 283 267  
281 282 283 284 268  
282 283 284 285 269  
283 284 285 286 270  
284 285 286 287 271  
285 286 287 288 272  
286 287 288 289 273  
287 288 289 290 274  
288 289 290 291 275  
289 290 291 292 276  
290 291 292 293 277  
291 292 293 294 278  
292 293 294 295 279  
293 294 295 296 280  
294 295 296 297 281  
295 296 297 298 282  
296 297 298 299 283  
297 298 299 300 284  
298 299 300 301 285  
299 300 301 302 286  
300 301 302 303 287  
301 302 303 304 288  
302 303 304 305 289  
303 304 305 306 290  
304 305 306 307 291  
305 306 307 308 292  
306 307 308 309 293  
307 308 309 310 294  
308 309 310 311 295  
309 310 311 312 296  
310 311 312 313 297  
311 312 313 314 298  
312 313 314 315 299  
313 314 315 316 300  
314 315 316 317 301  
315 316 317 318 302  
316 317 318 319 303  
317 318 319 320 304  
318 319 320 321 305  
319 320 321 322 306  
320 321 322 323 307  
321 322 323 324 308  
322 323 324 325 309  
323 324 325 326 310  
324 325 326 327 311  
325 326 327 328 312  
326 327 328 329 313  
327 328 329 330 314  
328 329 330 331 315  
329 330 331 332 316  
330 331 332 333 317  
331 332 333 334 318  
332 333 334 335 319  
333 334 335 336 320  
334 335 336 337 321  
335 336 337 338 322  
336 337 338 339 323  
337 338 339 340 324  
338 339 340 341 325  
339 340 341 342 326  
340 341 342 343 327  
341 342 343 344 328  
342 343 344 345 329  
343 344 345 346 330  
344 345 346 347 331  
345 346 347 348 332  
346 347 348 349 333  
347 348 349 350 334  
348 349 350 351 335  
349 350 351 352 336  
350 351 352 353 337  
351 352 353 354 338  
352 353 354 355 339  
353 354 355 356 340  
354 355 356 357 341  
355 356 357 358 342  
356 357 358 359 343  
357 358 359 360 344  
358 359 360 361 345  
359 360 361 362 346  
360 361 362 363 347  
361 362 363 364 348  
362 363 364 365 349  
363 364 365 366 350  
364 365 366 367 351  
365 366 367 368 352  
366 367 368 369 353  
367 368 369 370 354  
368 369 370 371 355  
369 370 371 372 356  
370 371 372 373 357  
371 372 373 374 358  
372 373 374 375 359  
373 374 375 376 360  
374 375 376 377 361  
375 376 377 378 362  
376 377 378 379 363  
377 378 379 380 364  
378 379 380 381 365  
379 380 381 382 366  
380 381 382 383 367  
381 382 383 384 368  
382 383 384 385 369  
383 384 385 386 370  
384 385 386 387 371  
385 386 387 388 372  
386 387 388 389 373  
387 388 389 390 374  
388 389 390 391 375  
389 390 391 392 376  
390 391 392 393 377  
391 392 393 394 378  
392 393 394 395 379  
393 394 395 396 380  
394 395 396 397 381  
395 396 397 398 382  
396 397 398 399 383  
397 398 399 400 384  
398 399 400 401 385  
399 400 401 402 386  
400 401 402 403 387  
401 402 403 404 388  
402 403 404 405 389  
403 404 405 406 390  
404 405 406 407 391  
405 406 407 408 392  
406 407 408 409 393  
407 408 409 410 394  
408 409 410 411 395  
409 410 411 412 396  
410 411 412 413 397  
411 412 413 414 398  
412 413 414 415 399  
413 414 415 416 400  
414 415 416 417 401  
415 416 417 418 402  
416 417 418 419 403  
417 418 419 420 404  
418 419 420 421 405  
419 420 421 422 406  
420 421 422 423 407  
421 422 423 424 408  
422 423 424 425 409  
423 424 425 426 410  
424 425 426 427 411  
425 426 427 428 412  
426 427 428 429 413  
427 428 429 430 414  
428 429 430 431 415  
429 430 431 432 416  
430 431 432 433 417  
431 432 433 434 418  
432 433 434 435 419  
433 434 435 436 420  
434 435 436 437 421  
435 436 437 438 422  
436 437 438 439 423  
437 438 439 440 424  
438 439 440 441 425  
439 440 441 442 426  
440 441 442 443 427  
441 442 443 444 428  
442 443 444 445 429  
443 444 445 446 430  
444 445 446 447 431  
445 446 447 448 432  
446 447 448 449 433  
447 448 449 450 434  
448 449 450 451 435  
449 450 451 452 436  
450 451 452 453 437  
451 452 453 454 438  
452 453 454 455 439  
453 454 455 456 440  
454 455 456 457 441  
455 456 457 458 442  
456 457 458 459 443  
457 458 459 460 444  
458 459 460 461 445  
459 460 461 462 446  
460 461 462 463 447  
461 462 463 464 448  
462 463 464 465 449  
463 464 465 466 450  
464 465 466 467 451  
465 466 467 468 452  
466 467 468 469 453  
467 468 469 470 454  
468 469 470 471 455  
469 470 471 472 456  
470 471 472 473 457  
471 472 473 474 458  
472 473 474 475 459  
473 474 475 476 460  
474 475 476 477 461  
475 476 477 478 462  
476 477 478 479 463  
477 478 479 480 464  
478 479 480 481 465  
479 480 481 482 466  
480 481 482 483 467  
481 482 483 484 468  
482 483 484 485 469  
483 484 485 486 470  
484 485 486 487 471  
485 486 487 488 472  
486 487 488 489 473  
487 488 489 490 474  
488 489 490 491 475  
489 490 491 492 476  
490 491 492 493 477  
491 492 493 494 478  
492 493 494 495 479  
493 494 495 496 480  
494 495 496 497 481  
495 496 497 498 482  
496 497 498 499 483  
497 498 499 500 484  
500 501 502 503 504  
501 502 503 504 505  
502 503 504 505 506  
503 504 505

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

## 令和2年度 第4回 理事会

令和2年7月28日(火)

議事  
第1回議案 令和元年度期末監事監査指摘改善事項回答書  
第2回議案 業務報告書及びディスクロージャー記述について  
第3回議案 日銀資金の借入(同額維持)について  
第4回議案 就業規則等の一部改正について  
①就業規則の一部改正について  
②雇用職員就業規則の一部改正について  
③臨時職員就業規則(その一)の一部改正について  
④臨時職員就業規則(その二)の一部改正について  
⑤パートタイム就業規則の一部改正について  
①JAバンク基本方針に則つて「経営管理資料」のうち全中のより農林中央金庫が定める事項について  
②余裕金運用状況報告について  
③熊本県南部豪雨にかかるJAグループ熊本支援基金運動について

### 報告事項

(申込)みは最寄りの名総合支店まで  
▼今回の税務相談日 令和2年9月17日(木)  
▼場所 JAたまな本所  
▼事前に予約が必要です。

### ◆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。

## おたよりコーナー



☆梅雨に係る浴衣を作りました。夏祭りがあれば良いのですが(コロナの影響があるかも知れないのです...) (西村政子さん)

—浴衣を手作り、お孫さんも喜ばれましたことでしょうね♪浴衣を着て自宅で花火をするのもいいかも知れませんよ! 😊

☆料理のコーナーが一番好きです。毎回見て自分が作りたいものは、切り取って貼っています。  
(松本ユキノさん)

—料理のコーナー、気に入っています。毎回見えて自分が作りたいものは、いろいろな料理を紹介していきます♪

## 編集後記

最近の世の中は、新型コロナウイルスの流行や自然災害と様々なことが起っています。私の自宅付近も先日豪雨で川が氾濫し、田んぼや道路が一時冠水しました。自分の地区は大丈夫と心の片隅で思っていましたが、いつ何が起こるか分からず、改めて感じました。(あ)





県下19カ所のJA直売所でご利用されると  
**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)～8月31日(月)**

※すでに当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/>

JAたまな

検索

**JAたまな**

もしも事故が起きたら…

- 1.けが人の救護等
- 2.よりの警察へ連絡

**JA共済**  
**交通事故受付**  
**センター**  
シコハ 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!!