

# JAたまな

9 2020  
月

Vol. 328



フォトコンテストできらめき賞を受賞した松本沙緒里さんの作品

★今月の読みどころ★

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

Facebook



JAたまなHP



きらめき発信 たまな

# たまな発 きらめきニュース

## ハウス梨出荷始まる

「幸水」独特のシャリ感と甘味が絶妙

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1.5トを出荷。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った」と自信をみせました。

今年度産は、天候に恵まれ、突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」の出荷が10月下旬まで続きます。梨部会では、部会員103人が出荷量160ト、販売金額5800万円を目指します。



梨を選果する従業員

## 農業空容器を回収

JAで回収し違法廃棄を防ぐ

JA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（産業廃棄物）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、一般の家庭ご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JAでの回収を推進しています。

JA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。



農業空容器を持ち込む西村さん

## リモート会議で業務の効率化を図る 貯金担当者会議

リモート会議の様子

パソコンやスマホ

を使ったリモート

会議を行う企業が

増えている中、JA

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

回線をつなぎました。

会議では、担当職員

がカメラやマイクを操

作し、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



復興に向けて取り組み

JAグループ熊本支援隊

JAたまなは、今回の豪雨で甚大な被害を受けたJAへの復興支援を目的に発足した「JA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JAあしきたとJAくまで復旧作業を行いました。

13日は、JAあしきた職員による指揮のもと、他のJA職員・連合会職員らと一緒に被災したJA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1日も早い復興を目指し、JAグループが一丸となって取り組みます。



JA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

JAたまな産農産物をPR  
熊本よかもんキャンペーン抽選会

JAたまなは「熊本よかもんプレゼントキャンペーン」で農産物の販売力強化・消費拡大に力を入れています。このキャンペーンは管内産のイチゴやミカン、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186%）となりました。JA担当者は「今後も状況に合わせた企画を考え、JA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やくまモンデザインオリジナルのオリジナルキャリーワゴンが贈られます。



抽選をする浦津組合長(右)



牡羊座  
3/21～4/19

☆全体運☆ 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☆ カボチャ

# きらめきreport

## 7/3 肉牛枝肉勉強会

JA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 無人ヘリ農業散布

JAたまなは、無人ヘリコプターによる水稻農業散布を行いました。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業散布の様子

## 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☆ 好調です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて、明るい光が戻ってきます。予定は細かく決めない方が◎

☆健康運☆ 筋トレなど目的を絞った運動がお勧め  
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ エノキタケ

# FARM

ファーム情報

## 9月は水稻の総仕上げ 管理を徹底しましょう

2020.September(9月)

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。
- 穂揃期以降は、根の健全化に努め活力を最後まで維持させ、中干し不十分を補うため、強めの間断灌水を行い、登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準とします。)
- 近年、胴割れ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、晩期穂肥の施用を行いましょ。
- (出穂10日前 N成分 1.4kg/10a)
- 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

生し坪枯れを起こす害虫です。9月まで高温が続くと注意が必要です。茎幹防除の徹底でウンカの密度を下げておき、防除後も油断せずに株元を観察し、発生状況を確認して下さい。

#### カメムシ

出穂期に飛来し、加害が品質及び等級格下げの原因となります。防除は、穂揃期とその7〜10日後の2回が基本。状況に応じて3回目が必要です。周辺の雑草、畦畔の除草は出穂の10日前までに済ませておいて下さい。

#### コブノメイガ

7〜9月に葉を筒状に纏り葉内面を食害します。初めは1巻葉に数頭いますが、成長すると分散して1巻葉中に1頭になり、表面を食害し葉を白くし、減収に繋がります。防除は、成虫の飛来時期を見極める必要があります。窒素過多や晩生品種に多発します。

#### 台風対策

強風にあおられると水分の蒸散が激しくなります。台風襲来時には深水とし、風害防止と倒伏軽減に努めて下さい。台風直後はイネ自体が大量の水を必要とするので、一時灌水状態を保ち、その後は間断灌水を行います。

#### 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、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。稲の状態を確認し、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、稲の出穂前後から、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、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

☆全体運☆ 厳しい指摘を受けて解くことがあるかもしれませんが、でもそれは今後に向けての重要課題。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共済からの大切なお知らせ



## 水害の発生は**想定外**の被害をもたらします!

出典:JA共済連



まさか…  
ここまでの水害が  
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(注意事項情報)」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☆ 友人との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

80歳前に死亡した場合には、80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在価値相当額を一時的に遺族が受け取れます。※加入期間等により保険料の払込額を下回る場合があります。

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かせば今後の糧に

☆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いただきます。

**出資額** H31.3.31現在残高

The image shows a sample of the '出資配当通知書 (概高通知)' form. It contains several tables and text blocks. Callouts from the surrounding text point to specific values in the tables:

- 出資額** points to the '出資額' value of 214,010.11 in the '令和2年度配当' table.
- 増資** points to the '増資' value of 220,000.00 in the '令和2年 毎月 出資額' table.
- 出資残高** points to the '出資残高' value of 119,010.11 in the same table.

**出資残高** 増資後の  
令和2年8月6日  
現在残高

**増資** 出資配当金、回転出資金  
の払い戻し金事業分量配当金の  
合計額

JA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、て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☆ 運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？

- ✓ 農薬の残留基準値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。
- ✓ 近年の残留基準値超過の主な原因は、以下のとおりです。
  - ◆ 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つき、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!」と思っけていても、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	だいず	えだまめ
2	いんげんまめ	さやいんげん
3	キャベツ	メキャベツ
4	ブロッコリー	菜ブロッコリー
5	しょうが	薬しょうが
6	しょうが	うこん
7	たまねぎ	薬たまねぎ
8	レタス	非球レタス
9	トマト	ミニトマト
10	ピーマン	ししとう
11	だいこん	はつかだいこん
12	しそ	しそ（花穂）
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	漬物用メロン
17	すいか	漬物用すいか
18	とうもろこし（子実）	未成熟 とうもろこし ヤングコーン
19	しゅんぎく	さく 食用びく
20	ねぎ	わけぎ あさつき
21	にんにく	にんにく（花穂） 薬にんにく

## ●●● 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。



【トマト】と【ミニトマト】 【しゅんぎく】と【さく】 【ねぎ】と【わけぎ】 【キャベツ】と【メキャベツ】

### ■ 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。気づかない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「収穫〇日前まで」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、あらかじめ自身が使える農薬の使用回数を把握しておきましょう。

## 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/](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 ☆幸運を厚く食べ物☆ ワタリガニ

バランスの良い献立をお届けします!!

# JAふれあい食材宅配のご案内

入会  
無料

JAふれあい食材宅配HP⇒



“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!!

## 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!

## 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

## 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。

## 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。

### 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



### 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人用に主菜を1人分追加できる寄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☆ 身近な人にごさ思いやりある態度で接して、愛情は相手に分かるように伝えることが大切です。家計は節約モードで

☆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



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# ベジタブルライフ



イラスト：小野崎美子

## 食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～



**食用菊のプロフィール**

【分類】キク科キク属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】秋冬(9～12月)

【主な栄養成分】ビタミンB<sub>1</sub>・E、カリウム、葉酸など

### 見分け方

花びらに張りがあり  
枯れやしおれない

花びらが平らで  
はなれ、残葉も高  
材になっている



鮮度が良くシャキシャキとした食感!

色が鮮やかで美しくおいしい

香りが良い



### 楽しみ方・食べ方のコツ

おだし、酒、酢の物



花びらを軽くよく洗い、水で洗う。さっとゆでて冷水にさらし、しっかりと水気を絞って利用。ゆで過ぎが要注意! 食感や香りが損なわれる

色鮮やかになるよ



ゆでるとき、お湯にお酢を少量入れるのがポイント

天ぷら、刺身

刺身にそのまま添える



花びらを付けたまま水洗いして水気をよく切り、味を付ける

サラダ、カレー、パチンコ、お好み焼きなど

取った花びらを散らす



### 保存方法

冷凍保存

花びらを軽くゆでて、しっかりと水気を切って冷凍する



乾燥は大敵!  
日持ちしない!

冷蔵保存

濡らせたキッチンペーパーやラップで包む

冷蔵庫の野菜室へ



少量ずつラップに包むか保存用袋に自然解凍して酢の物やあんかけ、お好み焼きなどに

# “こりゃあ、うまい!”

recipe

## 冷しゃぶサラダパスタ

提供: JA熊本経済生活総合課



### 材料 (2人分)

- 豚肉のうすぎり ..... 150g
- みょうが(千切り) ..... 1本
- がいわれ大根(5cm幅) ..... 1パック
- トマト(角切り) ..... 1～2個

- エコーブマーク スパゲティー ..... 140～200g
- エコーブマーク オリーブオイル ..... 大さじ1

### A

- めんつゆ ..... 大さじ1
- エコーブマーク ごまだれ ..... 大さじ4
- エコーブマーク いりごま ..... 大さじ1

### 作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ ボウルに①、②、残りの材料を全て加え、Aを入れて和える。



エコーブマーク品のご購入はお近くの供給センターまで。



### 射手座

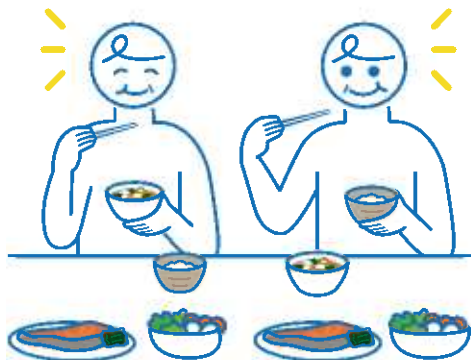
11/23～12/21

☆全体運☆ あなたの意見が通りそう、ただ強気な態度が逆戟を呼ぶことも、周囲への気配りを、衝動買いには気をつけて

☆健康運☆ 体を動かさずと夜の回りも良くなります ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サク

# 食べて元気にフレイル予防 PART 1

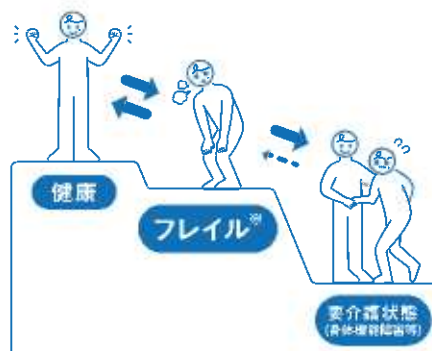
厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業



## ❓ 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段階として位置づけられますが、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指すやすく、自立喪失や死亡を含む健康障害を引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年版」(日本老年医学会/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 まづう	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	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(例: さといも、たくあんなど)	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	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されていますか	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
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	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

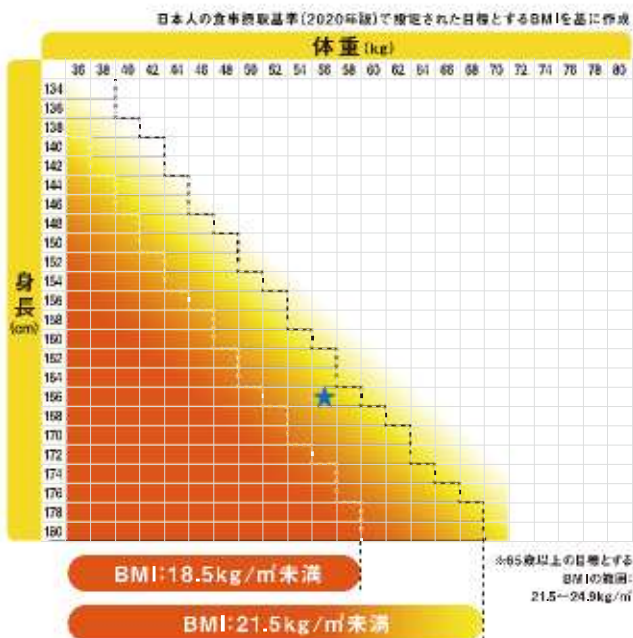
出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

## ✔ 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歳を過ぎて病気でなくてもやせてきたら、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**☆ 両運のチャンスですが何事も多い吉凶混合運。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**☆ 腰痛の予防、改善など膝回りを中心にケアを ☆**幸運**を導く食べ物☆ サンマ



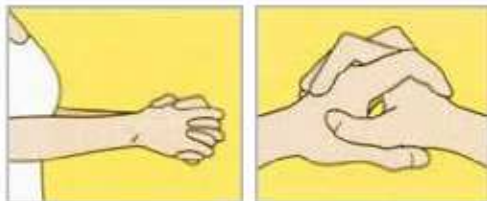
手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤喜久雄

## 振りかぶり体操で疲れを解消

残暑で疲れが出る頃です。暑さに頑張つて耐え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(けんたい)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。

### ツボを刺激しながら腕を動かす



(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きます。そこで息を止めて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：肩に傷みのある人は無理せず、腕が上がるところまでOKです。

今回は合谷(ごうこ)というツボを使います。このツボは万能のツボで、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、風邪の引き始めなど幅広く効果があるといわれています。



手の甲側で、親指と人さし指の骨と骨の間にあります。両手を握ると上に組んだ親指がちょうど当たるところです。手を組んだまま親指で押してツボをほぐします。

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。

## 台風シーズンの不調「気象病」



家族の健康

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

台風は、農業に従事する人にとつて、作物の被害の心配や農作業がはかどらないなど、大きな悩みの一つでしょう。大雨の前に、頭痛や自まい、疲労感、関節痛や肩凝りや腰痛、その他の不調でつらい人がいます。これは「気象病」とも呼ばれています。これからの台風シーズンなど、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。内耳の情報も脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わり、体は「こんな大変なときに、出歩くと危険がいっぱい、活動しない方が良さ」と判断して、家において静かに寝たい体の状態になるのです。

そうはいつても、やるべき仕事はたくさんあるし、休んでもいられない日もあります。台風が接近し「体調が悪ければ、今日は頑張らない」といついかなきは、本意に反らざるを得ない。



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。

その他に簡単にできる対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引っ張る、耳を上下に軽く折るようにしたり、耳たぶも折るようにマッサージしてみると良いですよ。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。ぜひ試してみてください。

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、元気に過ごしたいですね。



水瓶座  
1/20~2/18

☆全体運☆ 上昇気に乗ってうれしいハプニングがありそう。迷っていることがあるならスタートを、好情報も入ってくる予感

☆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

毎週・住所・氏名・年齢・電話番号を  
この欄の枠内に入れ、〒985-0851  
JAたまな 総務部 へお届けください

8 6 5 8 5 5 5  
玉名市六田七番二  
JAたまな  
総務部総務課

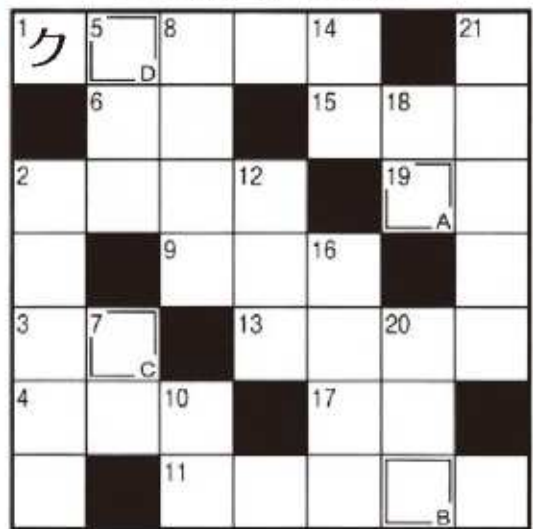
**クイズを解いて  
ご応募ください!!**

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：9月30日必着**

# クイズ? 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?



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!!

**🔑 ヨコのカギ**

- ① 唱歌「虫のこえ」ではガチャガチャと鳴いています
- ② 写真を並べて入れたり、貼ったり
- ③ きつねうどんのメインの具
- ④ 厳しさの度合いを緩めること。規制――
- ⑥ すしに添えるショウガの酢漬け
- ⑨ 涼しくなると不快――も下がります
- ⑪ ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- ⑬ 秋桜とも呼ばれる花
- ⑮ 郵便物に料金分を貼り付けます
- ⑰ イチカバチかの――に出た
- ⑲ うどんやそば、ビーフンなどのこと

**🔑 タテのカギ**

- ② 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- ⑤ ―半島は青森県北西部に位置  
します
- ⑦ ギターやバイオリンに張ります  
袋に「おてもと」と書かれている  
物もあります
- ⑧ ホークはタカ、イーグルは――
- ⑩ 謙遜して「せがれ」と言う人もいます  
算数の文章題を解くために立て  
ることも
- ⑬ ギンナンは殻を割り、――をむい  
て使います
- ⑮ 猫は出したり引つ込めたりをきまず  
人体――を使って内臓の配置を  
学んだ
- ⑲ 流し台や食器などに使われるさ  
びにくい合金

**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

## 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☆ 抜き差しならない状況になりがち、悶々が重なったときは薬の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め  
 ☆健康運☆ 節で姿勢やポーズを確認。運動効果がアップ  
 ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ シメジ

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 岡坂 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9月17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4回理事会

令和2年7月28日(火)

議事  
第1号議案 令和元年度期末監事監査指摘改善事項回答書  
第2号議案 業務報告書及びディスクロージャー誌について  
第3号議案 日銀資金の借入(同額継続)について  
第4号議案 就業規則等の一部改正について

報告事項

- ①就業規則の一部改正について
  - ②嘱託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1)の一部改正について
  - ④臨時職員就業規則(その2)の一部改正について
  - ⑤パートタイマー就業規則の一部改正について
- ①JAバンク熊本方針に基づき「経営管理資料」のうち全中および農林中金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グループ熊本支援募金運動について

### 編集後記

#### おたよりコーナー

☆梅雨に孫の浴衣を作りました。夏祭りがあれば良いのですが(コロナの影響があるかもしれないので...) (西村 政子さん)

—浴衣を手作り、お孫さんも喜ばれたことでしょうね♪浴衣を着て自宅で花火をするのもいいかもしれませんですよ😊

☆料理のコ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)

—料理のコナー、気に入って頂きありがとうございます。今後いろいろな料理を紹介していきます♪

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こっていますね。私の自宅付近も先月の豪雨で川が氾濫し、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。いつ何が起きるか分からない時代、常に備えは充分にしておかなければいけないと改めて感じました。(ま)



JAたまな

JA貯金

# 地産地消 応援キャンペーン

2020

先着1500名様

南関あげ  
プレゼント!!

さらに抽選で100名様

とれたての梨  
プレゼント!!

※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.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!!