

JAたまな

2021
月

Vol.333



タケノコを選果する従業員

★今月の読みどころ★

- きらめきニュース 2p
- きらめきreport 3p
- 青壮年ポスターコンクール 8～9p

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

1万2850t・65億円を目指す
中央集荷センターミニトマト部会出荷協議会

中央集荷センターミニトマト部会は12月3日、令和2年度産出荷協議会を開き、出荷数量1万2850t、販売金額65億円を目標に掲げました。摘花、摘果、適期収穫に努め、品質管理の徹底を図ります。

三津家弘明部会長は「市場と産地が互いに情報交換をしながら、シーズン通して食味の良いミニトマトを消費地に届けよう」と訴えました。市場関係者からは品質管理の徹底と、産地の的確な情報発信を期待する声が上がりました。



市場関係者とリモートで会議をする部会役員とJA役員

全国的にミニトマトの栽培面積が増加傾向の中、消費地へのレシビなどの提案によるアピール活動やインターネット交流サイト(SNS)を活用した情報発信を行うっていく方針です。



冬春ナス「PC筑陽」で秀品率向上へ
冬春ナス専門部出荷協議会

北部集荷センターなす部会冬春ナス専門部は12月8日、出荷協議会を開きました。令和2年産は、部会員39人が13.3haで栽培。出荷数量2400t、販売金額8億5200万円を目指します。

JAたまなは、令和元年産から品種を「PC筑陽」に100%切り替えています。「PC筑陽」はとげがないため、収穫や選果時の作業効率も向上。出荷時のとげによる荷傷みの軽減にもなっています。品質においても従来品種と比べ、曲がり果の発生が少なく、果ぞろいも良いため、秀品率の向上も見込めます。



小川次敏冬春ナス専門部代表は「消費地の求める情報の発信や共有を図りながら、ニーズに合った産地づくりをしよう」と話しました。



「早掘りタケノコ」出荷始まる
タケノコ部会

JAたまな管内で、12月14日からタケノコの出荷が始まりました。

春富選果場では、32名の生産者が持ち込んだタケノコ524kgを重さごとに選別し、従業員が1個ずつ傷などが無いか確認。根切りをし、2kg段ボールに箱詰めしています。

関西・関東方面へ出荷する予定で、来年3月下旬にピークを迎え、4月下旬まで続きます。

この時期のタケノコは「早掘りタケノコ」と呼ばれ、初物として料亭などでの需要が高く、高値で取引されます。

JA担当者は「管内のタケノコは表年。収穫量は昨年よりも増加傾向で、年内の出荷量は1200kgを見込んでいる」と話しました。



「早掘りタケノコ」を選果する従業員

きらめきreport

12/11 トマト部会出荷査定会

トマト部会は、中央集荷センターで出荷査定会を開き、着色基準の確認や大きさなどを確認しました。倉野尾英樹部会長は「コロナ禍で厳しい時ではあるが、より一層いいトマトを作り、消費者に届けられるよう努力していこう」と呼びかけました。



トマトの出荷基準を確認する部会員

12/2 農業空容器回収

JAたまなは、管内の供給センター11ヶ所で使用済みの農業空容器（産業廃棄物）の回収を行いました。

農業空容器を持ち込んだ横島町の小柳茂さんは「自分で処分できない空容器を回収してもらえて助かっている。今後も継続してもらいたい」と話しました。



農業空容器を持ち込む小柳さん

12/21 高品質ミナミノカオリ生産部会現地検討会

高品質ミナミノカオリ生産部会は、現地検討会を開きました。管内では、49名が264haで小麦「ミナミノカオリ」を栽培。令和2年度産は高品質で、収量1.041tは全て1等の好結果と報告しました。

役員改選と成績結果は次の通りです。(敬称略)

▽部会長＝土田 健一

【最優秀賞】土田 健一

【平均反収の部】 【タンパク含有量の部】

1位＝西 克明 1位＝西口 晴彦

2位＝西 秀文 2位＝田原 浩幸

3位＝川上 春記 3位＝染村 亮弼



牡羊座

3/21～4/19

☆全体運☆ 交友関係が活発化し、興味深い話感が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを

☆健康運☆ 食べ過ぎだなどと思ったら体を動かして ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ カリフラワー

熊本県では自転車保険(共済)の義務化が検討されています!

JAの自動車共済



日常生活賠償責任特約

日常生活の思わぬトラブルによる賠償責任に備えませんか?

日常生活の
トラブル

例えばこんなとき



飼い犬が人を踏んで
ケガをさせてしまった



自転車を運転中歩行者に
けがをさせてしまった



お買い物中にお店の
商品を壊してしまった

年間共済掛金(特約) **1,890円**

最大2億円まで保障!

※一時払(年間)の場合 ※全ての等級で同一共済掛金です。 ※2021年1月現在

JAの自動車共済はおトクな割引がいっぱい!

割増・割引等級制度

無事故を継続し、最大20等級までで、
掛金の割引

最高63%割引

自賠償共済セット割引

自賠償共済と自動車共済
セットでご加入で

7%割引

ゴールド免許用掛金

被共済者の運転免許証が
ゴールド免許の場合

12.5%割引

複数契約割引

複数台加入する場合、
新たに契約または継続される掛金から

5%割引

農業用貨物車割引

農業用として使用する対象の
自動車に対して

10%割引

自動車継続割引

自動車継続特約を付加する等
ある一定の条件を満たすと

2%割引

まずはお見積もりを!!

示談交渉サービス付

まさかの事故時、相手方との交渉は
JA共済におまかせください!

この特約で共済金の支払い対象となる事故について、被共済者のお申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、JA共済は被共済者のために示談交渉をお引き受けします。※被共済者に過失がない場合などは、JA共済が示談交渉を行うことができません。

JA共済日常生活事故対応センター

加入後の事故は、専門窓口まで
TEL 0120-628-931

受付時間/9:00~17:00

※土日・祝日および12月29日~1月3日を除きます。
(JAの営業内でも、こちらの番号にご連絡ください)



お支払い・掛金割引には所定の条件があります。この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

20430520008



牡牛座
4/20~5/20

☆全体運☆ 問題が多い期間、困ったときこそ冷静に情報を精査して、下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう

☆健康運☆ スピード感を意識した運動で爽快感アップ!
☆幸運を厚く食べ物☆ アンコウ

NEW 身近なリスクに
そなえ **ルール**
特定重度疾病共済

三大疾病や**重い生活習慣病**に
備えられる保障が**新登場!**

〈ご契約例 加入年例:30歳、共済金額:100万円、共済期間:80歳満了〉

30歳ご加入

80歳 共済期間満了

疾病区分	お支払い事由		各疾病区分につき1回ずつ 特定重度疾病共済金をお受け取り(最大4回)	
がん		はじめの90日間は がんの保障がありません <small>初めてがんと診断確定されたとき</small>		各疾病区分の お支払事由に 該当したとき 特定重度疾病 共済金 (最大4回) 1回あたり 100万円
心・血管 疾患		急性心筋梗塞 急性心筋梗塞以外の 心・血管疾患 <small>所定の状態 のとき</small>		
脳血管 疾患		脳卒中 脳卒中以外の 脳血管疾患 <small>所定の状態 のとき</small>		
その他の 生活 習慣病		糖尿病 肝硬変 慢性じん不全 慢性すい炎 <small>所定の状態 のとき</small>		

⚠️ ご注意ください ●この共済は、死亡時における保障はありません。 ●特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合にはご契約は消滅します。
●この共済において対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。
●がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。
●がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 ●この共済は、解約返戻金はありません。

◆ **共済掛金 (一部抜粋)** (共済金額100万円、月払、口座振替版の場合 令和2年4月現在)

加入 年齢	男性				女性				加入 年齢
	満了年齢				満了年齢				
	50歳	60歳	70歳	80歳	50歳	60歳	70歳	80歳	
0歳	318円	484円	753円	1,104円	412円	530円	661円	831円	0歳
5歳	345円	533円	835円	1,226円	455円	586円	731円	918円	5歳
10歳	380円	594円	935円	1,370円	510円	654円	813円	1,021円	10歳
15歳	424円	669円	1,054円	1,541円	581円	739円	913円	1,139円	15歳
20歳	478円	759円	1,192円	1,740円	672円	842円	1,031円	1,277円	20歳
30歳	629円	1,006円	1,558円	2,261円	916円	1,098円	1,306円	1,603円	30歳
40歳	947円	1,409円	2,123円	3,030円	1,233円	1,381円	1,614円	1,977円	40歳
50歳		2,110円	2,996円	4,164円		1,712円	1,947円	2,402円	50歳
60歳			4,209円	5,687円			2,368円	2,936円	60歳
70歳				7,558円				3,708円	70歳
75歳				8,571円				4,260円	75歳



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。

お問い合わせは
JAたまな各窓口まで
お願い致します

- 荒尾市総合支所 TEL:68-4444
- 長洲総合支所 TEL:78-5555
- 岱明総合支所 TEL:57-1121
- 玉名北総合支所 TEL:72-3333

- 玉名南総合支所 TEL:73-3232
- 横島総合支所 TEL:84-3155
- 天水総合支所 TEL:82-2111
- 玉東総合支所 TEL:85-2360

- 菊水総合支所 TEL:86-3101
- 南関総合支所 TEL:53-1617
- 三加和総合支所 TEL:34-3161

20430520007



双子座
5/21~6/21

☆**全体運**☆ 好調です。テレビで見るなら情報番組がお勧め、交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり

☆**健康運**☆ 暑りの良いお茶で気分をリフレッシュ。☆**幸運**を厚く食べ物☆ コボウ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 目標1** **【貧困】** あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2** **【飢餓】** 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3** **【保健】** あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4** **【教育】** 全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5** **【ジェンダー】** ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワーメントを行う。
- 目標6** **【水・衛生】** 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7** **【エネルギー】** 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8** **【経済成長と雇用】** 包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセントワーク)を促進する。
- 目標9** **【インフラ、産業化、イノベーション】** 強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10** **【不平等】** 各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11** **【持続可能な都市】** 包摂的で安全かつ強くしなやか(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12** **【持続可能な消費と生産】** 持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13** **【気候変動】** 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14** **【海洋資源】** 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15** **【陸上資源】** 陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16** **【平和】** 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
- 目標17** **【実施手段】** 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

地球規模での環境問題や社会問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から、国連は2015年9月に「持続可能な開発のための2030アジェンダ」を採択しました。「持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)」はこの中に掲載されています。SDGsの内容は、「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されており、非常に多岐にわたっています。またその内容は、あらゆる貧困をなくす「社会分野(目標1・2・3・4・5・6)」、持続可能な産業をつくる「経済分野(目標7・8・9・10・11)」、地球を守り育てる「環境分野(目標12・13・14・15)」の三分野にわたり、それらを達成するための土台として「平和・公正・パートナーシップ(目標16・17)」を目標としています。また、SDGsの中には大きな特徴として、「誰一人取り残さない」という精神がうたわれています。これは、JAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神そのものです。協同組合は、「経済的な結び付きだけでなく、人的に結び付いている組織」であり、地域やコミュニティと一体の組織です。地域の一員として地域社会に関わり貢献するJAグループの事業や活動をSDGsの各目標に照らして、その一部をご紹介します。

より良い社会の実現を目指して……
考えよう! JAと私たちにできること

SDGs

持続可能な開発目標

監修=JCA(日本協同組合連合機構)

近年、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGsと多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決に貢献し、SDGsの達成に貢献するものです。

SDGsには以下の
5つの特徴があります。

普遍性

先進国を含め、全ての国が行動

包摂性

人間の安全保障の理念を反映し
「誰一人取り残さない」

参画型

全てのステークホルダーが役割を

統合性

社会・経済・環境に統合的に取り組む

透明性

定期的にフォローアップ



蟹座

6/22~7/22

☆全体運☆ 少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ、大事な予定は下旬にセッティングすると星の加護が得られます

☆健康運☆ 継続は力なり、いつもしている健康法が◎
☆幸運を導く食べ物☆ ダイコン

より良い社会の実現を目指して

JAの取り組み

持続可能な開発目標(SDGs)を達成するために、JAではさまざまな取り組みを行っています。JAの取り組みを呼応して、私たち一人一人が自覚を持って行動することが目標達成には欠かせません。JAと共により良い社会の実現を目指しましょう。



目標11
住み続けられる
まちづくりを

世界では人口の半分の約35億人が都市で暮らし、日本でも都市に人口が集中し農村部は過疎化・高齢化が進んでいます。地域の生活には金融機関、食料店舗、ガソリンスタンドなどのインフラが不可欠です。JAは移動金融店舗車を巡回させたり、食品の移動購買車を運行したり、高齢者の見守り活動を行ったりしています。島根県では生協・社会福祉協議会などと連携して、暮らしの困り事を住民が協力して解決する有償の助け合いシステム「おたがいさま」を実施し、岩手県では大規模林野火災に協同組合連携組織が協力して、森林再生のための植樹を行っています。



目標2
飢餓をゼロに

世界の飢餓人口は2018年、約8億2000万人(世界の人口の9分の1)に上ります。JAグループは従来から、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を果たしています。また、高齢者・障がい者への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営などにも取り組んでいます。茨城県では、生協・社会福祉協議会・行政と連携して子ども食堂を実施し、地元JAは無償で食材を提供しています。神奈川県ではフードバンクかながわに参画し、生活困窮者に支援を行っています。



目標12
つくる責任
つかう責任

世界の人々は資源やエネルギーを消費し、物を生産・消費して、地球に多くの負担をかけて暮らしています。SDGsの目標は持続可能な生産消費形態を確保することです。JAグループは、「つくる責任」を果たすために食の安全確保、高品質な農畜産物の安定供給に取り組んでいます。マルシェやJA直売所などでは、規格外品を販売して食品ロスの削減にも努めています。福島県のJA会津よつばでは、トマト部会がJGAP(日本版農業生産工程管理)認定を取得し、生産者が栽培から出荷までのルールを共有化して、環境保全や労働安全に取り組んでいます。



目標3
すべての人に
健康と福祉を

世界では毎年500万人を超す子どもが5歳未満で亡くなっていることを背景に、SDGsでは、「すべての人々の健康的な生活を保障し、福祉を促進すること」を目指しています。JAグループは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努め、JAはデイサービスを開設したり、介護・子育て支援の取り組みを行ったりしています。長野県ではJA・生協などの協同組合が連携して、県民の健康づくりを目的とした「信州まるごと健康チャレンジ」を実施しています。



目標17
パートナーシップで
目標を達成しよう

SDGsの目標を実現するのにパートナーシップは不可欠です。国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人などあらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力で動くことが必要です。日本では協同組合間連携に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動しています。長野県ではJAと生協が食の大切さを考えるために農業体験を行い、地域農業の維持振興を図っています。兵庫県では協同組合連携組織が、協同組合の若手職員が協同組合の果たすべき役割を考える研修を開催し、人材育成を行っています。また、JAは行政との連携協定締結にも積極的に取り組んでいます。



☆全体運☆ 想定外のことが起きやすいとき、スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出陣にも対応できるよう準備を

☆健康運☆ 無理をしないうちに、睡眠不足に注意
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ セロリ

「我が町特産物PR ポスターコンクール」

JAたまな青壮年部は、食農教育活動の一環として、管内の小学校6年生を対象に「我が町特産物PRポスターコンクール」を行っています。子どもたちが地元の農産物を描くことで、食と農の大切さを感じ、ふるさとに対する誇りを持ってもらうことを目的としています。

第13回となる今回は、36校から860点の応募がありました。トマトやミニトマト、イチゴ、ミカン、ナス、米などの農産物が描かれ、素晴らしい作品ばかりでした。たくさんのご応募をありがとうございました。

また、12月中旬に組合長賞と青壮年部長賞の表彰を行い、坂上隆也青壮年部長と小林政信副部長が小学校を訪れ、受賞者に賞状と副賞として図書カードを手渡しました。出展者全員には色鉛筆を配布しました。



青壮年部長賞を受賞した
荒尾第一小学校の前田さん



大好きなジャンボ梨と世界遺産の万田坑が素晴らしいと思い2つと一緒に描きました

組合長賞を受賞した
豊水小学校の福田さん



横島でトマトを作っている農家さんのことを思いながら描きました



青壮年部長賞



荒尾第一小学校 前田 翔斗さん

組合長賞



豊水小学校 福田 錬史郎さん



乙女座
8/23~9/22

☆全体運☆ 丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余裕があれば周りの人に手を貸して、すてきな協力の輪が広がっていきます

☆健康運☆ スポーツを楽しめます。名匠との出会いも☆幸運を呼ぶ食べ物☆ 野沢菜

支部長賞



小天小学校
渡邊 葵さん



南関第四小学校 一法師 蒼月さん



平井小学校
嶋村 仁咲さん



八嘉小学校 鹿井 心寧さん



大野小学校 濱崎 美維さん



長洲町立清里小学校 上野 雄大さん



天秤座
9/23~10/23

☆全体運☆ 服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実感がアップします。仕事や勉強は目標を高めに設定しましょう

☆健康運☆ 血行を良くして、体の不調が解消へ
☆幸運を厚く食べ物☆ カラシナ

シェフ永井のおすすめ

材料(1人分)

豚ひき肉	200g
カットトマト缶	60g
タマネギ(みじん切り)	1/2個
カレー粉	小さじ2
かつおだし汁	1カップ
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
ローリエ	1枚
生バジルの葉	10枚
冷凍うどん	1玉
サラダ油	大さじ1

作り方

- (1) フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- (2) (1)にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- (3) 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- (4) ゆで上げたうどんが熱いうちに(3)を絡ませ、器に盛り出来上がり。

● トマトと豚ひき肉のあえうどん ●



● アサリとイワシのミネストローネ ●



材料(2人分)

アサリ	250g
イワシ水煮缶	300g
カットトマト缶	180g
タマネギ(粗みじん切り)	1/2個
白ワイン	1/4カップ
水	2カップ
大豆水煮缶	100g
ローリエ	1枚
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	適宜
生パセリ(細かく刻んだもの)	適宜
オリーブ油	大さじ2

作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- (2) (1)に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込んでいく。
- (3) 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。

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



蠍座

10/24~11/22

☆全体運☆ 思うようにならないことが多くイライラしがち、忍耐力を発揮して、下旬には運氣が好転。味方が増えて前進へ

☆健康運☆ 体調の悪いときに無理は禁物。休養を取って
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ハクサイ



カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科
 【原産地】中央アジア
 【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、K、葉酸、カリウム、カルシウム、アリルイソチオシアネートなど



楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ

葉や茎が細く射り込み、
サラダ用を使う



炒め物

パスタや魚料理の付け合せの爽やかな風味が食欲を刺激



おかつし・煮え物
 びりびりした辛味がアクセントにゆで過ぎないのがコツ



煮物(鍋の具材)
 みぞれの具にむ

やぶ湯通し



下処理

やぶ湯通ししておくことで、
から使うと、蒸気が漏らさず
風味も引き立つ
※炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないよう注意する

漬物

塩漬けやしょうゆ漬けが一般的
あく抜きしてから漬ける
と、風味が生じる



見分け方

葉が鮮やかで
濃い緑色



張りつやが少し減り
先までびんびんしているものが新鮮



葉や切り口が
変色なくみずみずしい

ポイント!

青み過ぎのものは空気に
さらされている
葉過ぎず星もたくさん
入った方がおいしい

保存方法



冷蔵庫の野菜室
濡らせた新聞紙などで
包んで袋に入れる

1～2日で
食べたいほう



長期保存
やぶ湯通ししてから
小分けして冷凍庫へ
賞味期限は
10月以内を目安に

塩漬け
やぶ=長期保存

“こりゃあ、うまい!”

recipe

りんごきんとん

提供:JA熊本経済産生活総合課



材料 (4～5人分)

りんご(皮をむいて1.5cmの角切り)..... 1玉
 ざつまいも(皮をむいて2cmの輪切り)..... 600g(皮をむいて正味300g)
 砂糖..... 大さじ3

A

エコーブマーク 純粋はちみつ..... 大さじ1
 レモン汁..... 大さじ1
 白ワイン..... 大さじ1
 りんごクラウディ(果汁100%りんごジュース)..... 2カップ

作り方

- ① 大きめの耐熱ボウルにりんごとAを入れ、ラップをかけて電子レンジで5分間加熱する。
- ② 鍋にざつまいもを入れ、たっぷりの水を注ぎ、レモン汁を少々(分量外)を加えて煮立て、中火で15分～20分、竹串がすっと通るようになるまで煮る。
- ③ ②のゆで汁を捨て、砂糖を加えてひと混ぜし、フードプロセッサーにかけてなめらかになるまで攪拌(かくはん)する。(ボールで粗めにすりつぶしても◎食感が残ります)
- ④ 鍋に③、りんごジュースを入れてよく混ぜ、火にかける。煮立ったらアクをとり、弱火でゆっくりと煮詰める。
- ⑤ 鍋底を木べらでなぞって、やっと筋が残るくらいのかたさになったら、①を汁ごと加えてひと煮し、バットなどに移して冷ます。



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☆ コミュニケーションを取る機会が増え身辺にぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています

☆健康運☆ リズミカルに体を動かしましょう
 ☆幸運を呼ぶ食べ物☆ コリ根

『高品質麦生産に向けた管理作業』

生育期間中の管理作業をしっかり行うことで、健全な麦を育て、品質と収量の向上に繋がしましょう。

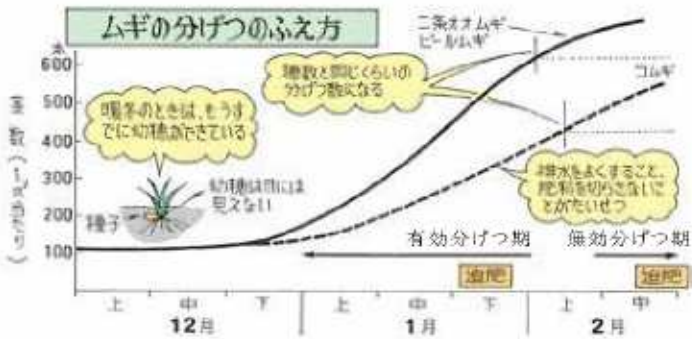
2021.February(2月)

2 麦踏みや土入れを 入念に行う

・麦は踏まれることで根をしつかり張り、倒伏しにくくなります。また、生育を調整する効果もあり、出穂時期

1 排水対策を万全に

・排水溝を整備し、地表面の雨水が速やかに圃場外へ排出されるようにしましょう。排水が不十分だと湿害による根痛みを引き起こします。
※圃場内が乾いていると麦踏み等の管理が行いやすくなります。



3 雑草防除で草の実混入防止

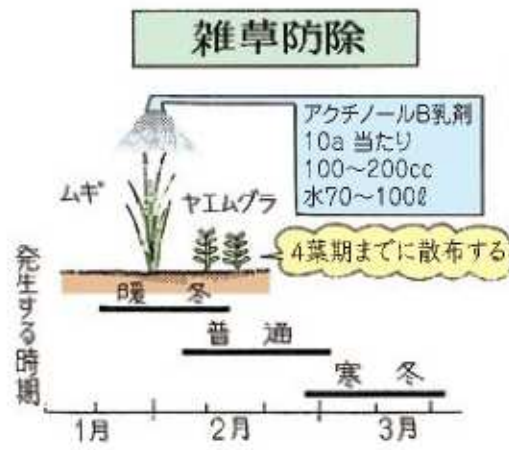
・各管理作業と併せて中期除草剤の散布によりしっかり防除しましょう。ヤエムグラ、カラスノエンドウ等、広葉雑草にはアクチノールB乳剤(反当200cc/水100ℓ)を使用して下さい。
※除草剤使用の際は、周辺作物への飛散防止に努めて下さい。

4 適度な追肥で穂数確保

・1月下旬と2月下旬に2回の追肥を行い、穂数を増加させ品質向上に繋がしましょう。
・施用例…BB454 反当15kg(窒素量で約2kg)
・土入れ作業と同時にを行うとさらに効果的です。天候によつては、肥料切れとなる場合がありますので注意して下さい。

の穂揃いが良くなります。
・土入れは雑草の発生を抑制するほか、凍霜害や湿害等から保護する効果があります。
※天候の良い日の午後、土壌が乾いた状態で行うと効果的です。1月から2月までに各々3回程度行つて下さい。

指導員からの一言
麦踏みには、発根作用と生育調整の効果があり、しっかり行うことで麦の健全化が図れます。追肥および土入れと同時にを行い、良い麦作りに努めましょう。





手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤壽久雄

グーパーで頭の体操と血の巡りを促進

厳しい寒さと運動不足で血行不良になりがちなのこの時期は、そのことによりさらさら体が冷えてしまうという悪循環を起しやすいためです。

今回は、頭の体操も一緒にしながら、楽しくできる血行促進体操を紹介いたします。体操をする際は、鏡の前で行うことをお勧めします。両手が真上に伸びているが、背骨が曲がっていない

いかにチェックしましょう。

2秒間で伸ばし、2秒間で曲げるくらいのゆっくりとしたペースで繰り返して、30秒ほど行いましょう。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さでできる範囲で構いません。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

動きに合わせてグーパー

ポイント

動かすときには反動はつけない、グーパー、グーパーと声を出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。



1 両肩の位置で右手はグー、左手はパーで構えます。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



2 次に両腕を前に伸ばし、右手はパー、左手はグーにします。

応用

グーとパーを入れ替え、右手はパー、左手はグーで同じようにやってみましょう。



3 両肩の位置に戻します。そのとき元の構えと同じで、右手はグー、左手はパーです。



4 腕を真っすぐ上へ伸ばして、右手はパー、左手はグーにします。逆の動きで1-3を繰り返します。



家族の健康

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

冬は深刻、夜間頻尿の悩み

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4500万人



が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪(そうあく)、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い(糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など)、膀胱(ぼうこう)の容量が減少(前立腺肥大症や過活動膀胱など)、睡眠の障害(眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く)が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

JAたまなヘルパーステーション

登録ヘルパー(パート)大募集

ご質問などお問い合わせだけでもOKです!

※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

未経験の方も大歓迎

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



水瓶座

1/20~2/18

☆全体運☆ 運勢は大きく活性化中、バッドハブニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解

☆健康運☆ 喉を詰め過ぎないように、休養も大切
☆幸運運☆ 厚衣袋へ物☆ フキのとう

「おえ、住新、氏名、年齢、
電話番号」
の正確なひらがなで
お答えください。
お返事は、お返事
欄からお願いいたします。

8658555
JAたまな
総務課広報係
玉名市六田七番一

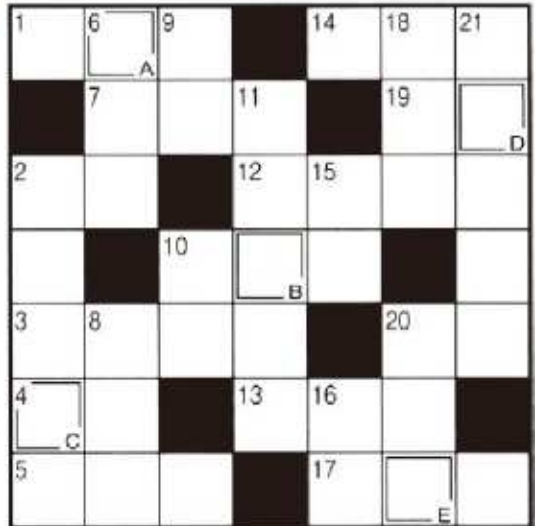
クイズを解いて
ご応募ください!!

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:2月28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 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どちら向きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ーの道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉はー
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの方が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑲ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます

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

12月号クイズの答えは「シュンギク」でした。正解者の中から5名の方に『純粋はちみつ・カット出し昆布』をお届けします。

辛嶋 昇一さん 中村 リョウさん
成田 まゆみさん 本田 麗夏さん
明石 由紀美さん

- タテのカギ**
- ② たき火のーを念入りに行った
 - ⑥ チョコレートをーにかけて溶かした
 - ⑧ 構えてシャッターを切ります
 - ⑨ シヤムやピクルスなどを詰めます
 - ⑩ このーの輪、なかなか外れないんだ
 - ⑪ 就職活動の際に書きます
 - ⑮ シヤープベンシルに入れます
 - ⑯ 浜辺に響けては返すもの
 - ⑰ 文庫本に布製のーを掛けた
 - ⑳ 夕方になると家々の窓にともります
 - ㉑ アシカに似た海獣

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☆ 上昇運です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて、問題解決のヒントあり

☆健康運☆ 運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々

☆幸運運☆ 噂を聞き流す。不火(テコボン)



JAマイカーローン

令和2年12月1日(火)～令和3年4月30日(金)

変動金利型 年1.475%～

固定金利型 年1.85%～

年0.975%

年1.35%

※表示金利は、令和2年12月1日現在



JA MY CAR LOAN

For applications and inquiries, please contact your nearest JA office.

最大で
年0.5%
の引下げ

JAマイカーローン商品概要

ご利用いただける方

- 借入時18歳以上最終返済時76歳未満の方。
- 当JAの営業地区内に在住または勤務の方で当JAが定める条件を満たす方。
- 継続して安定した収入が見込まれる方。
- 当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方。

お使いみち(※営業用自動車は対象外)

自動車・バイク(中古車を含む)の購入、車検、点検、修理、購入に付帯する諸費用、車庫建設資金、運転免許取得資金、共済(保険)掛金、他金融機関やクレジットカーローンの借換。

お借入金額

10万円以上1,000万円以内(所要額の範囲内で1万円単位)ただし、車庫建設資金は100万円以内。借換の場合は、借換の対象となる資金のお借入残高の範囲内。

お借入期間

6か月以上10年以内。

担保/保証

無担保/熊本県農業信用基金協会、三菱UFJニコス㈱ほか

保証料

別途年0.51%～年1.35%が必要となります。

●表示金利は、令和2年12月1日～令和3年4月30日にお申し込みいただき、令和3年5月31日までにお借入れいただいた場合の適用金利です。

※金利の引下げには、一定のお取引条件がございます。詳しくは、JAたまな本支店の店頭までお問い合わせください。お金利は金融情勢の変化により変動させていただきます。ご了承ください。※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。※金利引下げの条件を満たさなくなった場合や、ご返済に滞りが発生した場合等には、金利引下げを中止し、店頭標準金利に引き上げさせていただきます。※ご返済の際は当JAへの出資が必要となります。あらかじめご了承ください。

※お申込み・お問い合わせはお近くのJA窓口へお願い致します。

JAたまな TEL0968-72-5505

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にお問い合わせください

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☎25-5500まで)

◎法律相談担当
崎坂 誠司(JAたまな顧問弁護士)

税金無料相談

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3年2月18日(木)

▼場所 JAたまな本所
▼事前に予約が必要です。
(申し込みは取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9回理事会

令和2年12月18日(金)

議事
第1号議案 令和2年度上期監事監査回答
第2号議案 就業規則等の部改正について

- ①就業規則の部改正について
- 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2)の部改正について
- ④パートタイム労働者就業規則の部改正について
- ⑤年末年始の業務対応について

編集後記

広報担当になり、早くも1年が経とうとしています。毎月、皆様から送って頂いているお便り、楽しく拝見しています😊いつもそのメッセージに励まされ、元気をもらっています。本当にありがとうございます！
広報活動は、組合員の皆様、各部の職員、メディア関係者、広報に関わる皆様方の「協力」が欠かせません。ご協力頂いている皆様への感謝の気持ちを忘れずに、これからも広報担当者として頑張りたいと思います。😊(ま)

おたよりコーナー



☆私の娘が静岡に住んでいます。スーパーで「たまなみかんど」表示してあったと喜んでラインで送って来ました。みかんに限らず、県外に出荷する商品には、「たまな」をもっとPRしては？ (辛嶋 舞一さん)

「ご意見ありがとうございます。JAたまなも地元産産物のPRを積極的に行っていきたいと思えます！」
☆サツマイモの収穫、良い芋がたくさん収穫出来ていいなあと思えました。美味しそう。(明石 由紀美さん)

★ 皆様のおたよりをお待ちしています! 宛先はこちら… ☎865-8555 玉名市六田7番1 JAたまな 総務課広報係
★ メールでも受付中! Eメールアドレス… public@jatamana.or.jp

終活セミナー 要予約



「今」をより良く、より自分らしく
楽しむために知っておきたいこと

JA葬祭では感染症対策を実施しています
※ご来場時は、マスクの着用をお願いいたします

参加費 無料

販売行為一切致しません。安心してご参加ください

特典

エンディングノート
プレゼント!
その他、お弁当・粗品を
ご用意しております



プログラム

- 11:00~12:00
●終活セミナー
- 12:00~13:00
●お食事
- 13:00~
●事前相談

先着20名様

2/8(月) 横島会館 TEL.84-2020 ※10:30~映画「みとりし」
の鑑賞会を行います

2/25(木) 長洲会館 有明ホール TEL.78-5454

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

または、
各総合支所へ

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!!