JAたまな

2022 3月 Vol.346

ミニトマト

★今月の読みどころ★

きらめきニュース …… 2～4p
熊本県域ＪＡ構想 …… 6p
農業者年金について …… 8～9p

Twitter Instagram Facebook ホームページ

きらめき発信 たまな

JAたまな発きらめきニュース

令和4年仕事始め式

30周年の歩みに感謝

JAたまなは1月6日、仕事始め式を開催。久保英広組合長が次年度に迎える合併30周年を控え、日頃の感謝とJA発展への期待を述べました。

仕事始め式は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本所と各地区の総合支所をオンラインでつなぎ行いました。開催に先立ち永年勤続職員表彰として、特別功労賞（勤続30年）6名、功労賞（勤続20年）25名を表彰。新成人のお祝いでは西山託矢さんが抱負を述べ、記念品が贈られました。

久保組合長は「合併30周年を迎えるにあたり、組合員や利用者のJA事業に対するご理解、ご協力に感謝すると共に、役職員の日頃からの真摯（しんし）な対応に敬意を表したい。今後も役職員一丸となり組合員、地域の皆様の期待に応えるJAとして頑張っていこう」と力強く挨拶しました。

また、コンプライアンス優秀標語の発表を行い「SNS上でのコンプライアンス」をテーマとして、職員が応募した495点の中から優秀作品3点を発表。表彰しました。

コンプライアンス標語

一度でも　載せたら消えない　その情報

無意識に　言った言葉が　もう拡散

気をつけよう　安易な発言　広がる被害

挨拶をする久保組合長

特別功労賞（30年勤続）表彰

新成人の抱負を述べる西山職員

功労賞（20年勤続）表彰

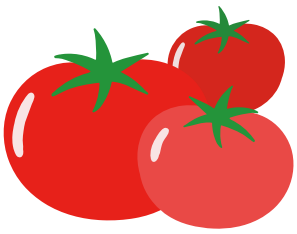
販売金額34億6000万円を目指す
トマト部会出荷協議会

JAたまな中央集荷センタートマト部会は1月18日、玉名市内で出荷協議会を開きました。令和3年産の出荷目標を1万500t、販売金額34億6000万円とすることを確認しました。同部会は部会員131名が55・9haで栽培します。

協議会は新型コロナ感染拡大のため最小限の人数で開催。市場関係8社とリモートで繋ぎ、部会役員やJA役職員が参加しました。牧野哲夫部会長が「消費地では安全で安心なトマトが望まれている。生産者一人一人が自分の作ったトマトに責任を持ち、信頼される産地づくりを目指そう」と挨拶。JA職員が生産概況や出荷計画などを説明しました。

今後は春先の高温期の品質低下や黄変果対策のため、全圃場（ほじょう）での遮光を実施。摘花、摘果、適期収穫などに努め品質の維持に努めていきます。

挨拶をする牧野部会長

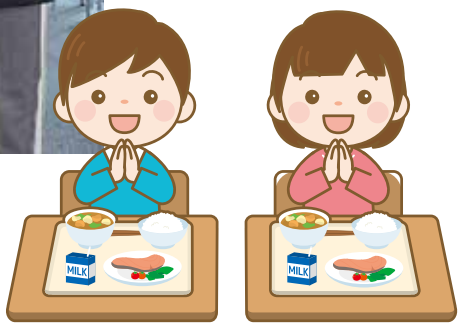


手作りみそを味わって 小・中学52校へ贈る
JAたまな女性部

JAたまな女性部は管内の小・中学52校の学校給食へ手作りみそ約200kgを贈りました。地元産の大豆「フクユタカ」を使った手作りみそを味わうことで、農産物に興味や関心を持ってもらおうと毎年実施しています。地産地消の普及を目的とした取り組みの一環です。

1月26日には玉名市役所で贈呈式を開き、岩見利美女性部長が玉名市教育委員会の福島和義教育長へ手作りみそ5kgと目録を手渡しました。岩見部長は「地元の大豆を使った手作りみそを味わってもらいたい」と話しました。

左から前本勝常務、岩見女性部長、福島教育長、藤森竜也部長



牡羊座 3/21〜4/19

☆全体運☆ 心の内で迷っていることの仕分けを。延期、保留といくくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります

☆健康運☆ 楽しみながらできる運動がお勧めです

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ミツバ

未来塾修了レポート発表会

JAたまな藤井職員が最優秀賞を受賞

JA熊本中央会が実施している「未来塾」の修了レポート発表会が1月14日、合志市のJA熊本教育センターで開かれました。JAたまなからは職員の藤井誠さんが「スタート！JAこども食堂　JAのチカラでこどもに笑顔を」と題して発表し、最優秀賞に輝きました。

県内JAや連合会から選抜された未来塾の塾生14名が、令和3年6月から全9回（計23日間）にわたって、JA理念、経営学、企画提案手法などを学びました。発表会ではこれからのJAのあるべき姿や経営のあり方など、自組織の改革案を提案しました。

最優秀賞の藤井さんは「JAこども食堂の運営」を提案。幼少期にJAや農業に触れてもらうことで地域におけるJA、農業への理解醸成などを促すことが狙いで、審査員から高い評価を受けました。

JAこども食堂について発表する藤井職員

表彰された各JA職員（中央：藤井職員）

県下JA・JA熊本経済連主催
令和4年度農作業安全講習（大特免許：農耕用）受講生募集のお知らせ

募集期間　令和4（2022年）
3月1日（火）から3月31日（木）まで

開催場所　**熊本県立農業大学校敷地内**

【申込先】JAたまな各農機センター・取次所まで

【講習会開催日程・定員】

実施期間（9:00～16:00）	定員（名）
5月10日（火）～13日（金）	30
6月7日（火）～10日（金）	30
8月16日（火）～19日（金）	30
10月4日（火）～7日（金）	30
11月29日（火）～12月2日（金）	30
1月24日（火）～27日（金）	30

【受講対象者】下記の①、②、③、④のいずれかの要件を満たす生産者

①JAを通じて大型トラクターを購入（10年以内）され、免許が必要な生産者
②今後、JAを通じて大型トラクターの購入を検討されている生産者
③県内に居住する専業農家又は年間150日以上農業に従事される生産者で大型特殊車両の農業機械を有する、または利用している生産者（現有免許の住所が県内である事）
④県内に居住する農業生産組織又は農業生産法人等の構成員、従業員で大型特殊車両の農業機械を運転・所有または利用している生産者

その他、要領や申込書のダウンロードはこちらから ▶▶▶▶▶

牡牛座
4/20～5/20

☆全体運☆ 上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます

☆健康運☆ 頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ イチゴ

きらめきreport

1/24 フリーペーパー「hug」

JA熊本中央会が発行するフリーペーパー「hug」の取材で、JAたまな北部集荷センターイチゴ部会の鶴田秀忠部会長の圃場に伺いました。イチゴ「ゆうべに」の収穫やパック詰めの様子などが掲載されます。「hug」は2月下旬に支所・直売所で配布される他、JA熊本中央会のホームページでもご覧いただけます。

過去に発行されたhug

freepaper hug

https://www.ja-kumamoto.or.jp/freepaper/

2/1 JA植木まつり

JA熊本経済連と県下JAが主催する植木まつりが、農業公園（カントリーパーク）で開催されました。庭木や庭園、資材、各地域自慢の特産物などを販売し、多くの来場者で賑わいました。

双子座 5/21〜6/21

☆全体運☆ 切磋琢磨（せっさたくま）しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵

☆健康運☆ ハードメニューもこなせます。プロテインに吉

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ 春キャベツ

熊本県域JAの『めざすJA像』

熊本県JAグループでは、環境変化に適時・的確に対応しながら「農家・組合員の多様なニーズに、これまで以上に応えていくため」「JAの組織・経営基盤を将来にわたってより強固なものにするため」に『熊本県域JA構想』の協議を進めています。

❶「農業・組合員」の視点

①全国トップクラスの販売高を有するＪＡとして、スケールメリットを最大限に活かした販売力の強化・生産コストの削減を図り、農業所得向上の実現を目指します。

②専門的な知識・ノウハウを結集させ、農業者に対する営農指導の実施や経営・生活支援に取り組み、持続的な農業生産の維持・拡大を目指します。

③管理部門の集約と施設・職員の合理的・効果的な配置によって、「組合員に寄り添う身近なＪＡ」を目指します。

④出向く体制の強化など、あらゆる場面で組合員との対話を行い、組合員の「声」がＪＡ運営に反映できる体制・仕組みを構築することによって、満足度の向上を目指します。

❷「地域社会」の視点

①日本の「食」を支える農業県熊本に根ざしたＪＡとしての社会的役割を果たすため、全国に安全・安心な農畜産物を届け続けるＪＡを目指します。

②農業・農村が担う多面的機能の持続的な役割発揮を支え、自然環境の保全・維持に積極的に貢献する組織を目指します。

③総合事業の展開によって、組合員・地域住民のくらしを支え、豊かでくらしやすい地域社会へ貢献するＪＡを目指します。

④「くらしの活動」の継続的な実施や、組織規模を活かした県全体での広報活動によって「農業・ＪＡ・食」への理解醸成を図り、「なくてはならないＪＡ」を目指します。

❸「JA経営」の視点

①結集力・スケールメリットを最大限に創出・発揮するとともに、地域性を尊重した事業・組織運営を展開することによって、組織力と地域特性を併せ持ったＪＡ運営を目指します。

②環境の激変を見通した事業・組織運営及び経営基盤の強化を図り、次世代の農業者・地域社会を未来永続的に支え続ける組織を目指します。

③高度で専門的な経営管理・リスク管理の実践により、経営の健全性の確保、コンプライアンス態勢の確立・強化を図り、信頼されるＪＡを目指します。

次回は、「熊本県域ＪＡの事業別基本方針・個別具体戦略」についてご紹介します。

蟹座
6/22～7/22

☆全体運☆ 渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉

☆健康運☆ 古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サントウサイ

FARM ファーム情報

2022.March（3月）

「高品質麦を作ろう!!」
～品質向上と赤かび病の防除～

◆品質向上対策

〔排水溝の整備〕

麦は湿害に弱く、根傷みをおこすと生育が阻害されます。今後の降水量の増加に備え、雨水が圃場外へ速やかに排出されるよう排水溝を整備し、湿害を予防しましょう。

〔追肥の施用〕

2月下旬と開花時期に施用することでタンパク含有量の向上が見込めます。また、この時期に追肥を施用することで、1株当りの粒数も確保できます。

※大豆の後作については、地力に応じて基肥を減ずる。

2月下旬の施用

●BB454などを10a当たり15kg、窒素成分2kg程度、葉色を確認し施用して下さい。

開花時期の施用（4月中旬）

●追肥（実施）は、硫安を10a当たり10kg施用して下さい。

●葉面散布は、尿素の水溶液（水100ℓに尿素を2kg溶かす）を10a当たり100ℓ、2回散布して下さい。赤かび病防除と同時に行うと能率があがります。

◆赤かび病防除対策

〔発生時期〕

主に開花期から乳熟期にかけて発生します（4月下旬）。気温と湿度が高いと激しく蔓延するため、曇天や降雨などの天候不順が続くときは注意が必要です。

〔耕種的防除〕

①排水対策の実施…排水溝を整備し地表面排水をよくする

②土入れ作業…土を被せることで根元からの病原菌の飛散を抑制

③被害株の処分…発見後は被害が広がらないよう圃場外へ速やかに処分

〔農薬防除〕

適期防除時期

●小麦の場合…1回目は開花期頃、2回目はその7日後に散布

●大麦の場合…子実の肥大に伴い籾の殻が押し出されてくる時その時期は穂揃期の10日後頃（写真参考）

※曇雨天が続く場合は、できるだけ時間をみて適期散布に心がける。

防除適期

籾殻抽出始め

指導員からの一言

赤かび病は、人や家畜にとって有害なかび毒素を生成するため、過去にはそれが原因による食中毒事故が複数報告されています。収量や品質を低下させないためにも適期防除を行い、特に小麦は同じ薬剤の連用を避け、防除効果を高めましょう。

また、収量やタンパク質含有率を確保するためには追肥も重要になります。併せて土入れ作業も行いますが、降雨などの影響によって作業が実施できない場合がありますので、事前に作業計画を立ててから管理に取り組みましょう。

■使用農薬一覧

	薬　剤　名	希釈倍数	反当使用量	使用回数	収穫前日数
小麦	ワークアップ粉剤DL	—	3kg	3回以内	7日前まで
	ワークアップフロアブル	2,000倍	100ℓ	3回以内	7日前まで
	チルト乳剤	1,000倍	100ℓ	3回以内	3日前まで
	ベルクート水和剤	1,000倍	100ℓ	1回以内	21日前まで
大麦	ワークアップ粉剤DL	—	3kg	3回以内	7日前まで
	ワークアップフロアブル	2,000倍	100ℓ	3回以内	7日前まで
	チルト乳剤	1,000倍	100ℓ	1回以内	21日前まで

※農薬の使用にあたってはラベルをよく読み、農薬使用回数、収穫前日数を確認して使用する。

獅子座 7/23～8/22

☆全体運☆ 忙しくも楽しい月です。ハプニング要素が強く頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ

☆健康運☆ 肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ツクシ

農業者年金がさらに便利になります！

～より加入しやすく・生活設計に応じた年金受給～

ポイント 1

令和４年１月から

若い農業者が加入しやすいよう保険料が引き下げられます

（35歳未満の方は、月額１万円から加入できます）

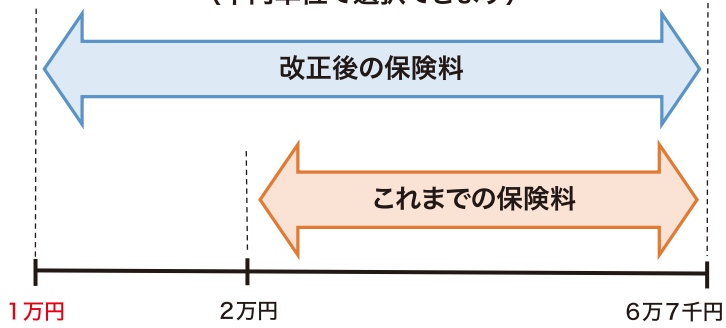
35歳未満で**認定農業者に該当しない等一定の要件を満たす方**は、**１万円から（上限６万７千円）**でも通常加入できるようになります。（保険料の納付下限額が２万円から**１万円に引き下げ**られます。）

【保険料引き下げ（保険料１万円以上）の対象者】

次の①～⑤の**いずれにも該当しない方**

① 認定農業者かつ青色申告者
② 認定就農者かつ青色申告者
③ ①又は②の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者又は直系卑属
④ 認定農業者又は青色申告者
⑤ ①又は②以外の農業を営む者の直系卑属で、その農業に常時従事する後継者

【35歳未満の方の通常加入の保険料】
（千円単位で選択できます）



保険料が
引き下がったことで
若い人でも
入りやすくなったね！

詳しくは… 農業者年金基金 検索 https://www.nounen.go.jp

乙女座
8/23～9/22

☆全体運☆ 多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。１人では難しそうなら助けを求めましょう

☆健康運☆ 温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サワラ

ポイント 2

令和４年４月から

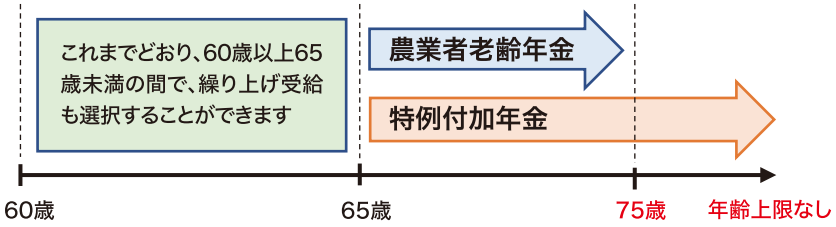
農業者年金の受給開始時期の選択肢が広がります

（年金の受給開始時期を、ご自身で選択できます）
農業者老齢年金：65歳以上75歳未満
特例付加年金：65歳以上（年齢上限なし）

年金の受給要件を満たした方は、年金の受給開始時期を、ご自身で選択することができます。
（昭和３２年４月２日以降に生まれた方が対象）

【年金の受給開始時期】

・農業者老齢年金：**65歳～75歳**
・特例付加年金：65歳以上（**年齢上限なし**）



【年金の受給要件】

【農業者老齢年金】
・65歳以上であること

【特例付加年金】
・60歳に達した日の前日において20年以上の保険料納付済期間等を有していること
・農業を営む者でないこと
（**経営継承を完了していること**）
・65歳以上であること

ポイント 3

令和４年５月から

農業者年金の加入可能年齢が引き上げられます

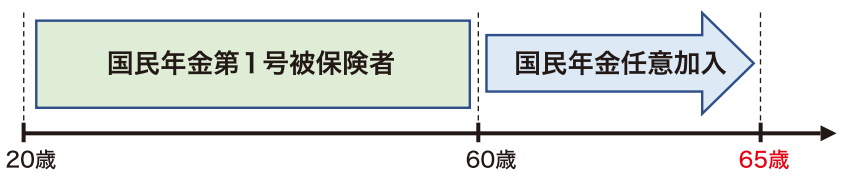
（60歳以上65歳未満の方も加入できます）

現在、農業者年金に加入できるのは、農業に従事（年間60日以上）する方で、20歳以上60歳未満の国民年金第１号被保険者ですが、**60歳以上65歳未満**で**国民年金に任意加入している方**も農業者年金に加入できるようになります。

【国民年金の任意加入者とは】

国民年金の保険料納付済期間が480月（40年）に満たない60歳以上65歳未満の方で、年金額の充実を目的として、国民年金に任意で加入している方をいいます

【農業者年金の加入要件】
農業に従事（年間60日以上）する方で



農業者年金の内容やご相談については、お近くのJAまたは農業委員会、農業者年金基金にお問い合わせください。

天秤座
9/23～10/23

☆全体運☆ 上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター

☆健康運☆ 体力増進のチャンス。運動量を増やして
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サヤエンドウ

シェフ永井のおすすめ

カキの酒煮

材料（2人分）

カキ	200g
日本酒	200ml
塩	2g
しょうゆ	小さじ1/2
ショウガ（皮付きのまま薄切りにしたもの）	1枚
長ネギ（小口切りにする）	1本
七味唐辛子	適宜

作り方

（1）鍋に日本酒を入れアルコールを飛ばし、塩、しょうゆ、ショウガを入れる。

（2）カキを水洗いし、しっかりと水気をふき取り（1）の鍋に入れ、中火にかける。

（3）鍋を揺すりながらカキがふっくらするまで火を通す。（3～5分程度）。

（4）（3）を器に盛り付け、長ネギと七味唐辛子をあしらい出来上がり。

サワラとカブのちり蒸し風

材料（2人分）

サワラ（切り身で50g）	2枚
カブ（半分に割って下ゆでする）	1個
マイタケ	2房
ナバナ（下ゆでする）	2本
スダチ	1/2個
もみじおろし	適宜
ポン酢	適宜

だし汁A

かつおだし	300ml
料理酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

（1）サワラは塩を振って1時間ほど置いた後、さっと湯通しする。

（2）鍋に**だし汁A**を沸かしサワラ、カブを入れ中火で3、4分ほど煮て弱火にし、ナバナとマイタケを入れさっと火を通す。

（3）（2）を器に盛り付け、ポン酢ともみじおろし、スダチを添えて出来上がり。

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

蠍座
10/24～11/22

☆全体運☆ 気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。
失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ

☆健康運☆ つまずいたりぶつけたりしないよう慎重に

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ カラシナ

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

イラスト：小林絵美子

クレソン
～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

クレソンのプロフィル
【分類】アブラナ科オランダガラシ属
【原産地】欧州中部、中央アジア
【おいしい時期（旬）】春（4～6月）
【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アリルイソチオシアネート

解説・KAORU

選び方
- 葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある
- よく枝分かれしている（節の間隔が狭い）
- 香りが強い
- 茎は余分なひげ根がなく締まっている
- 茎はあまりたくないほうが口当たりは良い
- NG 切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている

ぴん！

保存方法
水辺育ちの野菜
水は毎日取り替えてね

冷蔵保存
グラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存

時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ

元気がないときは使う前に水に浸しておく

楽しみ方・食べ方のコツ
付け合わせ
定番ステーキなど肉料理
レフォール（西洋ワサビ）のように、特有の爽やかな風味と辛味がお肉と相性が良いので脂っぽさを緩和

魚料理の臭み消しにも！

おひたし
さっとゆでておひたしやあえ物に

炒め物
オリーブ油、ガーリックと炒めてソテーに

サラダ
葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用
他の野菜と組み合わせても彩り豊かに
オリーブ油やドレッシングと合わせると美味！

揚げ物
粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに

“こりゃあ、うまい！”

発酵いらず

recipe

もちもちパンミックスでできる簡単コーンパン

提供：JA熊本経済連生活総合課

材料（2人分）

A		B	
コーン	30g	卵	1個
玉ねぎ（スライス）	1/2個	エーコープマーク こめ油	大さじ3
ハム	30g	水	70～80ml

塩こしょう……少々　ピザ用チーズ 適量
エーコープマーク こめ油……適量
エーコープマーク マヨネーズ……大さじ3
エーコープマーク もちもちパンミックス 150g

作り方
① フライパンにこめ油を入れ、Aを炒めて塩こしょうをする。
② ①の粗熱が取れたら、マヨネーズを加えて和えておく。
③ ボールにBを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
④ もちもちパンミックスを加えて練り上げる。
※パン生地の詳しい作り方は、パッケージ裏面をご覧ください。
⑤ ④を5等分にする。それぞれ丸めて平らにし、②を包んでハサミで十字に切れ目を入れ、生地を少し広げる。
⑥ 切れ目にピザ用チーズをのせ、180度に予熱したオーブンで約30分焼く。

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。

Acoop 安心と笑顔のくらしの食品

JAグループ JA熊本経済連 ふれあい食材

射手座
11/23～12/21

☆全体運☆ やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断りを。下旬は運気回復

☆健康運☆ 耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみて

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ハマグリ

JA共済

NEW 医療共済 メディフル

もう他人事じゃない!?

コロナに負けない!

JAの医療共済にご加入いただくと、

新型コロナウイルスで

入院・自宅療養・ホテル療養された場合

※記載の取扱いについては、令和3年4月現在のものです。今後、この取扱いを変更する場合もありますので、ご了承ください。

30万円

お支払いします!

【ご契約例】医療共済／共済金額30万円／1回型の場合

経済的な支えにご活用ください。

入院のとき 治療共済金

入院の日数が1日に達したら、※1 **30万円**

治療共済金の通算支払限度回数は100回となります。※2

日帰り入院から保障 ※3

※1 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。
※2 通算支払限度回数に到達した場合、ご契約は消滅します。
※3 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

こんな心配ありませんか?

「今の保障の内容はどうなっているの?」
「長期的に仕事を休む場合の保障は?」
「重症化したらどうなるの?」
コロナ禍で心配だけどなかなか相談できない
共済や保険のご相談を承ります!

多くのお問い合わせをいただいております。詳しくはお近くのJAまでお気軽にご相談ください。

21439990211

お支払い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。

お問い合わせ・ご相談はJAたまな各窓口まで

- 荒尾市総合支所 TEL:68-4444
- 玉名南総合支所 TEL:73-3232
- 菊水総合支所 TEL:86-3101
- 長洲総合支所 TEL:78-5555
- 横島総合支所 TEL:84-3155
- 南関総合支所 TEL:53-1617
- 岱明総合支所 TEL:57-1121
- 天水総合支所 TEL:82-2111
- 三加和総合支所 TEL:34-3161
- 玉名北総合支所 TEL:72-3333
- 玉東総合支所 TEL:85-2360

山羊座
12/22～1/19

☆全体運☆ 交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう

☆健康運☆ 何でもおいしい。腹八分目を心掛けて

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ イカナゴ

JAたまな中央集荷センター

従業員大募集

コツコツ出来る仕事です。

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

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

手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

手首ブラブラ体操で肩スッキリ

パソコンやスマートフォンの使い過ぎで、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがあります。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。

手首ブラブラ体操でゆがみを解消し、肩もスッキリさせましょう。

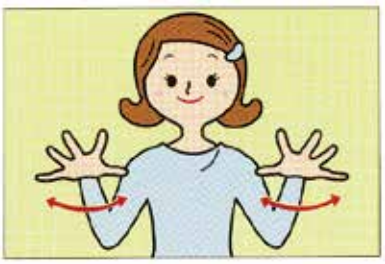
まだまだ寒さの残るこの時期は、体が硬くなりがち。手首を柔らかく動かすことで筋肉のこわばりがほぐれ、血行促進にも役立ちます。また、高齢になると関節の可動域が狭くなり、だんだん動きにくくなってきます。座ったまま、横になったままでもできる体操なので、高齢の方にもお勧めです。日頃から手首を動かしておくと、万が一転倒したときでも体を支えることができ、骨折予防にもなります。

ポイント 指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。

上下、左右に手首を振る

1

両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約10秒間行います。



2

同じポーズのまま手首を左右に振ります。約10秒間行います。

3 応用編

右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、1 2ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

水瓶座
1/20～2/18

☆全体運☆ 周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが倍増。かっこいいやり方を工夫して

☆健康運☆ パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ルッコラ

答え・住所・氏名・年齢・電話番号
今月号の中でよかった記事と、身近な出来事・話題を書いてください

865 8555
玉名市六田七番一
JAたまな
総務課広報係

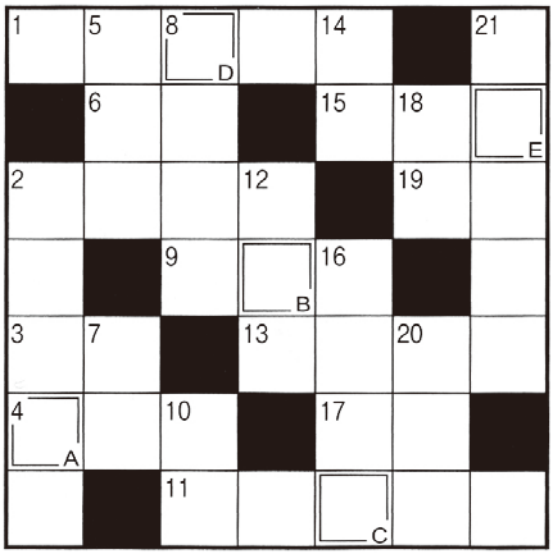
クイズを解いてご応募ください!!

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：3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？



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. 桃の節句に行う行事
2. 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
3. 唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
4. イチゴ畑に防鳥——を張った
6. 腰を掛ける家具
9. アラジンがこすると精霊が出てきました
11. 木枯らし紋次郎がかぶっています
13. 甘い物よりお酒が好きです
15. 湯畑が有名な群馬県の温泉地
17. 忍者が指を組んで結ぶもの
19. 金づちで打ちます

タテのカギ

2. 千客万来を願って飾る、動物の置物
5. 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
7. 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
8. まつげに塗る化粧品
10. 坂本龍馬の出身藩
12. エチルアルコールの——点は13度です
14. 地球表面のおよそ3割
16. 誇りや自尊心を意味する片仮名語
18. 競馬場ではラチともいいます
20. ラグビーが盛んなポリネシアの王国
21. 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

PRESENT

1月号クイズの答えは「**フクワライ**」でした。正解者の中から5名の方に『**カットわかめ25g・ぶどうのオイルドレッシング300mℓ**』をお届けします。

など

竹村 由紀代さん　堀内 誠実さん
中島 ヤエ子さん　中尾 敬さん
上杉 仁美さん

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

未経験の方大歓迎

※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

連絡先　JAたまな生活福祉課：担当／瀬上・亀崎
TEL 0968-72-5517

魚座
2/19～3/20

☆全体運☆ 太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を出して

☆健康運☆ 心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス

☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ワカサギ

JAマイカーローンキャンペーン!!

Web審査申込限定

令和3年12月1日〈水〉～令和4年4月28日〈木〉

固定金利型 年1.8%

変動金利型 年1.425%

さらに最大で年0.35%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

●申込時の年齢が18歳以上の方。(最終返済時年齢満75歳以下) ●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ドローンの借換。

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一括返済金額の範囲内。

お借入期間

6ヶ月以上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(株)ほか、保証人は原則不要。

保証料

別途年0.51%～年1.35%が必要となります。

Webでカンタンお申込!

JAたまな
TEL 0968-72-5505

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にお問合せください。

令和3年度 第11回理事会

令和4年1月27日(木)

議事

報告事項

①令和3年12月末余裕金運用状況報告について

②令和3年度みのり監査法人監査Ⅲ「内部統制運用評価」の日程について

◆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4年3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)

●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)

おたよりコーナー

☆12月28日迄で収穫が終わりほっとしています。その分、大変素晴らしいみかんが出来、喜んでいます
(中尾 敬さん)

―とってもいいミカンができて良かったですね✨毎年、美味しいミカンを食べられるのも生産者の皆さんが大切に育ててくださるからですよね

☆孫が1歳4ヶ月になります。成長が楽しみです (中島 ヤエ子さん)

―お孫さん、一番可愛い時期ですね❤日々の成長を見守ったり、楽しみがたくさんありますね

編集後記

先月に引き続き、皮膚病のお話なのですが…私は以前「ジベル薔薇(ばら)色粃糠疹(いろひこうしん)」という病気になったことがあるんです。体の一部に親指ほどの楕円形の発疹ができ、体中に赤い斑点が広がる病気です。原因は解明されておらず、様々なことが考えられるそうですが…この変な名前の病気に先月、私の姪がかかってしまいました(笑)💦薬で治りますが、皆さんも気をつけてくださいね(ま)

★ 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

JA（株）グリーンたまなJA葬祭

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コト

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

3／15（火） 横島会館 TEL.84-2020

※新型コロナウイルス感染予防のため、日程の延期または中止となる場合があります。

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 または、各総合支所へ

購買部よりお知らせ

ネポン暖房機の故障・修理につきましては、お近くのJAもしくはネポン株式会社が承ります。

【メーカー受付先】ネポン株式会社
TEL:096-382-2275　096-389-7800
※電話番号は九設より引き継いでいます

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

(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!!

●発行／玉名農業協同組合　〒865-8555　玉名市六田7番1　●編集／総務部総務課　☎(0968)72-5500
ホームページアドレス https://www.jatamana.or.jp