

JAたまな

6月
2022
Vol.349



トマト

★今月の読みどころ★

- きらめきニュース 2~3p
- きらめきreport 4p
- 熱中症にご用心 8~9p

Twitter



Instagram



Facebook



ホームページ



JAたまな発 もらめゼーラース

トマト・ミニトマト部会中間検討会



JAたまな中央集荷セントラルトマト部会は4月7日京都内で、ミニトマト部会は4月8日在古屋市内で、中間検討会を開きました。部会役員や市場関係者、JA職員らが参加し、生産概況や出荷計画、消費地の販売情勢などについて協議。令和3年度産の出荷折り返し地点とな



消費地で協議

り、部会、JAが一丸となり品質維持に努める

ことを確認しました。

ミニトマト部会は部会員219名が110.4 haで栽培。出荷数量1万2800tを目指します。トマト部会は部会員131名が55.9 haで栽培。出荷数量1万tを目指します。

J Aたまなは熊本製粉（株）と協力してミナミノカオリの中でもタンパク含有量が12.5%以上のものを厳選して製造した独自ブランドの小麦粉「Premium T（プレミアムT）」を製造し、販売しています。

4月5日には、玉名カントリーで葉色値調査による追肥量診断を実施しました。生産者が圃場ごとに刈り取った小麦「ミナミノカオリ」を調査。

葉の長さと葉の色（SPAD値）を調べ、穂揃い期の適正な追肥量を伝えました。高タンパク化につながる適切な施肥量指導を徹底しています。

J A担当者は「生育は順調。適切な施肥量の指導から高品質な小麦の生産につなげ、農業者の所得増大や生産基盤の維持、拡大を目指したい」と話しました。

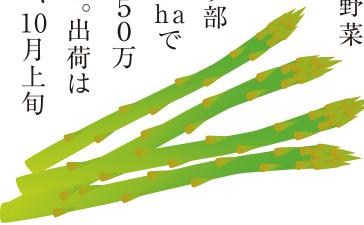
葉の長さと葉色を測り
適正な追肥量を確定する検査員



葉色値調査で追肥量診断

高タンパク小麦で生産基盤維持

アスパラガス出荷順調 JAたまな天水野菜集荷所



選果機で選別する従業員



J A担当者は「今年も良い仕上がりとなっている。新鮮なアスパラガスを機で重さごとに束ね、従業員が品質を確認しながら箱詰めし、出荷しています。

JAたまな天水野菜集荷所では生産者が持ち込んだアスパラガスを選果機で選別。計量結束機で重さごとに束ね、従業員が品質を確認しながら箱詰めし、出荷していきます。

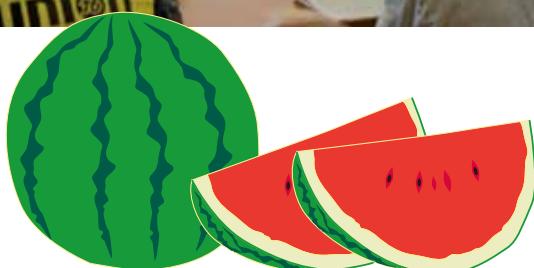
J Aたまな天水野菜集荷所では、アスピラガスの出荷が順調です。天水アスピラガス部会では19戸が2.8haで栽培。販売金額4250万円を目指しています。出荷は4月にピークを迎え、10月上旬まで続きます。

J Aたまな天水野菜集荷所では、アスピラガスの出荷が順調です。天水アスピラガス部会では19戸が2.8haで栽培。販売金額4250万円を目指しています。出荷は4月にピークを迎え、10月上旬まで続きます。

糖度良好！スイカ目標1億360万円 JAたまな西瓜専門部出荷協議会



挨拶をする坂本部長と部会員



J Aたまな園芸部連絡協議会西瓜専門部は4月19日、出荷協議会を開きました。令和4年産の目標を販売数量2万5900ケース(1ケース2玉)、販売金額1億360万円とするなどを確認しました。専門部は部会員24名が面積13.6haで栽培。令和4年産は3月の低温で交配に苦労したもの、その後の生育は順調に進み、糖度の高いスイカに仕上がっています。

協議会には部会員、市場関係者、JA役職員ら30名が参加。坂本英樹部長が「今年は気温が低く生育に苦労したが、生産者努力により良いスイカができている。今後、需要が高まるところで高単価販売に繋がることを期待している」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。



一寸ソラマメの収穫規格を確認する部会員と説明するJA職員

一寸ソラマメ品質上々 目標1311万! JAたまな出荷査定会

J A中央集荷センターでは4月13日から「一寸ソラマメ」の出荷が始まりました。品質は上々で、部会員23名が2.3haで栽培しています。令和3年度産は販売数量32t(前年対比107%)、販売金額1311万円(同106%)を目指します。4月19日には出荷査定会を開き、出荷計画や収穫規格などを確認。馬場廣幸部会長は「安全、安心な一寸ソラマメの生産に努め、消費地より信頼される産地を目指そう」と呼び掛けました。出荷は5月上旬にピークを迎え、5月下旬まで続きます。



牡羊座
3/21~4/19



☆全体運☆ 良好運。パワフルなのでエネルギーを注ぐ目標を定めるとより開運。笑顔を心がけ自分から話しかけていくつ



☆健康運☆ 歯科検診などお口の健康チェックを最優先
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サヤエンドウ

きらめき report

4/19 スイカ出荷査定会

J Aたまな管内でスイカの出荷が順調です。前原集荷所では出荷査定会を開き、各地区の部会員が選別規格表を基に、形状や色ツヤなどの出荷基準を確認しました。



品質を確認する部会員

4/15・16 農機・自動車大展示会

J Aたまな中央農機センターで農機・自動車大展示会を開き、組合員や地域住民の来場で賑わいました。

各メーカーの農機具や自動車が展示された他、生活用品や苗なども販売しました。



農機具の説明を受ける来場者

4/22 スマイルサポーター表彰

令和3年度「優績スマイルサポーター表彰 団体の部」において、J Aたまな玉名南総合支所が県内の自動車共済のクルマスター占有率伸長率、第1位となり表彰を受けました。



表彰を受けた内田幸正支所長（右）と橋本沙弥香職員

4/21 肥後グリーンメロン出荷始まる

J Aたまな管内で、肥後グリーンメロンの出荷が始まりました。メロン部会では部会員9名が129aで栽培。伊藤政治部会長は「今年も良い仕上がりとなっていく。たくさんの方に食べてもらいたい」と話しました。



荷下ろしをする伊藤部会長



牡牛座

4/20~5/20

★★★

☆全體運☆ 少少の無理なら聞いてもらえそう。あなたができることは率先して行うようにするといい関係を築けます

★★★

☆健康運☆ 香りの良いお茶でリラックスタイムを☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ジュンサイ

JA共済への加入状況確認をしています♪

いつもJA・JA共済をご利用いただきありがとうございます。
JAたまなでは、皆さまのお役に立つため3Q活動を実施しております
(サンキュー)



私たち“ライフアドバイザー(LA)”が
皆さまへ安心をお届けします♪



Webマイページに登録するだけで!

抽選で
2,100名様に

豪華賞品が当たる!



ご登録は
こちらから

応募締切

第1期 令和4年6月30日	第2期 令和4年9月30日
第3期 令和4年12月31日	第4期 令和5年3月31日

さらに デジタルクーポン等
【coupon】 プレゼントのチャンスも!



双子座
5/21~6/21



☆全体運☆ 好調運。優先順位を決め効率的に動くよう心がけて。
諦めずに挑戦し続ければ念願もかなう予感です



☆健康運☆ ヘアケアに力を入れて。髪形を変えるのも吉
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ツルムラサキ

トマト黄化葉巻病対策について

玉名地域緊急病害虫防除対策会議より、
トマト類を栽培する皆様にお知らせします。

玉名地域トマト黄化葉巻病対策会議では、このトマト黄化葉巻病の撲滅を図るため、今年度は下記のとおり取り決めました。

- ①栽培終了期は、7月19日までにハウスの閉め込み(すき込み)を実施します。
- ②定植は、8月15日以降に行います。

※栽培終了後は、コナジラミ類がハウス外へ飛散しないように、薬剤防除や蒸し込みを行い、コナジラミ類の密度を低減させたのち、後片付けを行うようお願いします。

【一般の家庭菜園の方へ】

一般の家庭菜園でも、発病した株を放置しておくと次々に伝染していきます。発病株を見つけたら直ちに抜き取り、土中に埋めるか、ビニール袋等に入れ、密閉して処分していただくようご協力をお願いします。

【トマト以外の作物について】

他の作物においてもコナジラミ類を減らすために、薬剤防除と除草の徹底に御協力をお願いします。

お問い合わせ先 玉名地域緊急病害虫防除対策会議事務局 (Tel 74-2193)
(玉名地域振興局農業普及・振興課 野菜産地づくり支援班)



スピードスプレーヤの事故に注意

最近、スピードスプレーヤによる死傷事故が目立っています。最も多いのが転倒・転落事故で、次に枝や支柱と機械の間に体が挟まるケースが多くなっています。

そこで…

安全ポイント

- 体調に注意して作業をする
- 危ない!
- 転倒・転落対策

危険度
No.1

- スピードを出しそうない
- 急ハンドルを切らない
- 脇見運転をしない
- 脱輪による転倒・転落に注意する
- 土手への接触や乗り上げによる転倒に注意する
- わだちにハンドルを取られることがあるので、スピードを落とし、路面状態に注意して走行する
- 坂道には駐車をしない。やむをえず駐車する場合はタイヤに輪止めを掛ける
- 作業時以外の時はブレーキ連結を確実に行う

衝突・挟まれ対策

- 張り出した枝は除去する
- 低い枝や幹・支柱等の障害物には目印をつける
- 後方や側方の散布状態に気をとられず前方に注意する
- 駐車ブレーキ等、レバーの操作は確実に行う

危険度
No.2

圃場・機材の点検対策

- 作業予定に沿って園内作業道を点検して、雨水等による崩壊の有無を点検する
- 日頃より園内道の整備・改園をする
- 機材の日常点検を実施する

KIORITZ



蟹座

6/22~7/22



☆全体運☆ 忙しくなりそう。問題が多いですが解決に向かう兆
しも見えています。交渉事は慌てずじっくり進めると吉



☆健康運☆ 頑張り過ぎに注意。適度に休息を取って
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ミツバ

2022.June(6月)

『良品質の米づくりのポイント』

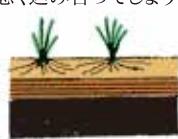
土づくりのポイント

深耕の効果

作土層は作物の根が水分や養分を吸収する活躍の場

●深耕

深耕だと、根の活躍の場
が狭くなり、根の張りが
悪く込み合ってしまう



●深耕

深耕して作土層をふやす
と、根はぐんぐん伸びる



有機物投入の効果



堆肥 ○

生育障害もなく
地力増強によい



生牛糞
生豚糞 ×

生育障害をおこし
やすく穂の奇形を
生じることがある



ムギわらの
鋤き込み ○～△

手つ取り早く、
簡単だが、栽培管
理に注意が必要

植えつけ時の心掛け

植えつけ本数は適正に

1株の本数を減らして過繁茂を防ぐ
●3~4本植え



生育前半はさびしい



太い茎、大きな穂の健全な
イネになる

●8~9本植え



分けつが多い
草できはよい



細い茎が多く下葉が枯れる、
病害虫もつきやすい

* 適正粒数(1m²当り32,000粒=1穂80粒×400本)
表1 * m²当り株数×1株当り目標穗数=400本

植込株数	条間×株間	m ² 当り 株数	1株当り 目標穗数
40株/坪	30cm×27.5cm	12.1	33
50株/坪	30cm×22.0cm	15.2	26
60株/坪	30cm×18.3cm	18.2	22
70株/坪	30cm×15.7cm	21.2	19



獅子座

7/23~8/22

★★★★★

☆全体運☆ 交流の機会が増え活動範囲が広がります。分からな
いことは人に聞いてみると「目からうろこ」のアドバイスが

★★★★★

☆健康運☆ 体力増進のチャンス。筋トレもお勧め
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ニンニク

○土づくり
* 作土層を深くして根の伸びを促し、
収量を増やしましょう。
* 有機物の施用で地力を高めましょう。

* 代かきは、浅水で丁寧に均平に行いましょう。

○田植え
* 中山間地は6月15日以降、平坦地は
6月20日以降の田植え。

* 箱粒剤は必ず50g散布し、薬剤はこ
ぼれない様にしましょう。

○施肥・代かき
* 基肥は水田の地力や前作(小麦等)
に合わせて加減しましょう。
* 施肥後は早めに代かきをし、肥料の
損失を防ぎましょう。

* 育苗は高温加湿を避けて健康な根
を作りましょう。
* 芽だしまでの水管理は、箱のすれす
れ位の浅水管理を行いましょう。
* 被覆資材(寒冷紗・ラブシート)は、
苗が3~4cm程で取り除き、苗を硬
化させましょう。
* 被覆資材は夕方や曇天に剥ぎましょう。

○水管理

田植え→活着まで ↓ やや深めの湛水
除草剤散布時 ↓ 深めの湛水で7日間
止水。
分けつ期 ↓ 3日溜めて4日落とす間
断灌水。
中干し期 ↓ 田面がひび割れるまで干す。

近年、育苗時期の焼け苗やムレ苗の
被害が多くなっています。発生時には、
水の入れ替えを行ってください。日中
は高温で日射しが非常に強くなるた
め管理に注意が必要です。被覆資材
は、適期に取り除いて下さい。また、効
果の高い箱処理剤を使うことでウ
カの増殖を抑えることが期待できま
す。箱処理剤は1箱当たり50gの散布
で効果を発揮するので、基準量の使用
を徹底しましょう。

指導員からの一言

中干しはチツンの吸収を抑え、生育
後半に向けて根の活力を上げる効果
があります。倒伏の抑制にも有効で
すので、田面がひび割れる程度に行いま
しょう。

梅雨時も危険です!

—2021年度から始まった「熱中症警戒アラート」とは何ですか。

熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度、輻射(ふくしや)熱、気流なども影響します。そこで、これらを総合的に評価した「暑さ指數(WBGT)」が熱中症リスクの指標として有効とされてきました。この「暑さ指數」の考え方をベースに、昨年度に環境省と気象庁が運用を開始したのが「熱中症警戒アラート」です。この数値が33以上になるとこれが予測されたら、前日17時と当 日5時にアラート(警報)が発表されることがあります。



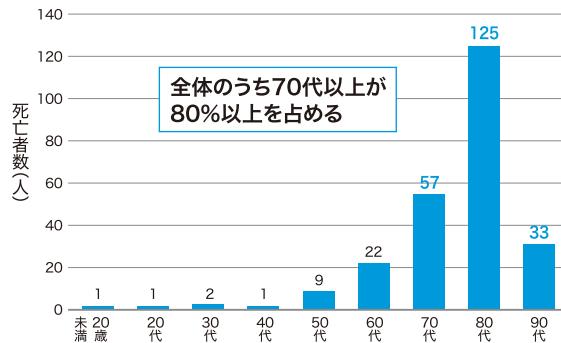
東京農業大学
国際食料情報学部教授
同大学院
農学研究科環境共生学専攻指導教授
樋村 修生(かしまむら おさむ)

熱中症はジメジメと湿気の多い梅雨時からその危険性が高まるといわれます。そんな熱中症の症状・対策や農家の被害状況、2021年度から運用が始まつた「熱中症警戒アラート」の活用法などについて、東京農業大学の樋村修生教授に教えていただきました。

農作業中の熱中症による死亡者数の推移 (2010~2019年)



農作業中の熱中症による死亡者数 年代別(2010~2019年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

—農作業中の熱中症の被害状況について教えてください。

農作業中の熱中症による死亡者数は、2010~2019年に251人を数えます。年度によって変動はあるものの全体として増加傾向にあり、70歳以上が80%以上を占めているのが特徴です。

—農作業時に有効な熱中症対策を教えてください。

暑さ指数を把握し、その指示内容に従って作業を中止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽培の場合は、市販の「暑さ指數計」をハウス内に設置するなど、数値を確認してほしいですね。なぜなら、朝、水まきをすれば温度がどんどん上がつて屋外以上の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まることがあるからです。

衣服の工夫も重要です。トラクターや重機などの使用時は、安全のために長袖、長ズボンなどを身に着ける必要がありますね。これでは熱中症リスクが高まります。そこで、服に付いたファンから外気を取り入れることでできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラーなどの熱中症対策用品がい



乙女座
8/23~9/22

★★★★★
☆全運☆ 問題が表面化しがち。ただ表に出てきたことで解決に向かうケースも多々。ポジティブシンキングが開運の鍵

★★★★★
☆健康運☆ 美しい景色を眺めて気分転換。深呼吸も◎
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ サヤインゲン

いろいろ販売されているので、ぜひ活用してほしいと思います。

吸収できないので、水分補給は小まめに行なうことが大事です。また、夏場の作業時には、お茶よりもスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクに含まれる糖質

が腸の水分吸収を促し、発汗によって失われたミネラル分も補えるため脱水予防や

疲労回復に役立つからです。

また、最低でも7時間は睡眠時間を確保し、朝食をしっかりと食べてから作業をしてほしいと思います。

— 効果的な休憩方法を教えてください。

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス栽培は20分に1回、5~10分程度休憩することが推奨されています。また、家族で農業に従事している場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を取る必要があります。

— 水分補給での留意点はありますか。

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を

一飲酒や食事などに関する注意事項

はありますか。

お酒を飲むと、アルコールの利尿作用によつて脱水症状を起こしやすくなるので、作業日前夜の深酒は避けてほしいですね。

現在、農業従事者の高齢化が進んでいますが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいため、いつの間にか熱中症になつてしまふ可能性があります。そこで、高齢者の体調を気遣つたり、予防対策を促したりなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思っています。



熱中症対策用品



暑さ指数(WBGT)に基づく熱中症警戒レベルを5段階のイラストで表示。暑さ指数が設定値(出荷時は33)以上になつたときはアラーム音でお知らせします。

警戒アラート発出

熱中症警戒アラート(暑さ指数)

暑さ指数に適した農作業の例

33

33 安静

※暑さに慣れていない人は32

32

30 軽作業

- 楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など)
- 手および腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の仕分け)
- 腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)

※暑さに慣れていない人は29

31

30

29

28

27

26

25

24

23

22

21

28 中程度の作業

- トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫
- 軽量な荷車や手押し車を押したり引いたりする

※暑さに慣れていない人は26

25 激しい作業

- シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく
- 重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする

※暑さに慣れていない人は22

23 きわめて激しい作業

- 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、おのを振るう、階段を上る、走る

※暑さに慣れていない人は18

出典:農林水産省HP[日本工業規格Z8504(人間工学—WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書A「WBGT熱ストレス指標の基準値表」を基に作成]

LINEに
「環境省」の友だち追加で
熱中症警戒アラートが
届きます!

詳細は以下のQRコードを
読み取ってご確認ください。



★全體運★ 吉凶混合運。判断に迷ったときは初心に返って。目的を再認識すれば答えが見えてきます。即断即決で動いて

★健康運★ 刃物など器具の取り扱いは慎重を心がけて
★幸運を呼ぶ食べ物★ ソラマメ



天秤座
9/23~10/23

シェフ永井のおすすめ

① 材料(2人分)

白飯 - 茶わん軽く2膳分	青ネギ	適宜
卵	塩、こしょう	少々
納豆	しょうゆ	小さじ1
ナガイモ	サラダ油	大さじ1と1/2
カリカリ梅		

② 作り方

- (1) ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切っておく。
- (2) ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- (3) テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、(2)を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- (4) (3)にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサッと混ぜる。
- (5) 器に(4)のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。

③ 納豆とナガイモのチャーハン



④ アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風



⑤ 材料(4人分)

豚ばら肉	200g	天つゆ	
アスパラガス	8本	水	50ml
天ぷら粉(市販)	適宜	しょうゆ	小さじ2
薄力粉	適宜	みりん	小さじ2
サラダ油	適宜	だしのものと	小さじ1/2
大根おろし	大さじ3		
おろしショウガ	小さじ1		
かい割れダイコン	適宜		



⑥ 作り方

- (1) 天ぷら粉は水を入れ溶いておく。
- (2) アスパラガスの下半分の堅い皮をピーラーでむき、4本ずつまとめて豚ばら肉で巻き(写真右)、薄力粉を薄く付ける。
- (3) (2)を半分に切り(1)の天ぷら衣にくぐらせ、180度に熱した油で3~4分ほど揚げる。
- (4) (3)を器に盛り付け上に大根おろし、おろしショウガをのせ、鍋で沸かした天つゆをかけ、かい割れダイコン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☆ 周りの状況に振り回されがち。怒りは抑えつつも主張すべきところは主張して。丁寧な作業を心がけると好転

☆健康運☆ いつものペースで。規則正しい生活が一番
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ゴーヤー

野菜ソムリエ上級アロ
KAORUの

フルーツ パラダイス



イラスト: 小林裕美子

スイカ

~涼を取る「夏の風物詩」~

保存方法

冷蔵保存

れごと保存

風通しの良い冷蔵庫
が冷蔵庫の野菜室へ
1時間前から冷蔵庫へ
食べら直前に冷やすといい!



要注意
冷やし過ぎると
甘味半減.....

冷凍保存

疫を切り落とし
一口大に切って種
を取り除く



保存袋に入れて
冷凍しておくと
便いやさい!

洗い方・食べ方のコツ

選び方

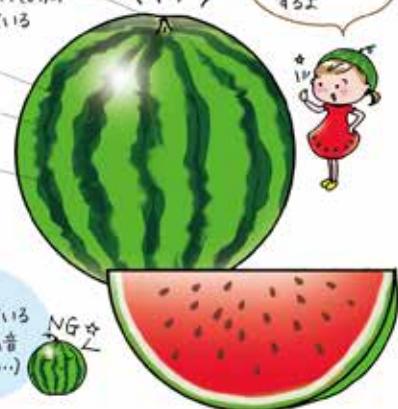
つるが緑で付け根の
部分がぐしきぼみ、その周
りが盛り上がりっている

ずっしりと重い
皮に艶がある

しま模様が
はっきり!

NG
つるが枯れています
軽くてたたく音
(未熟かも....)

軽くたたくと
澄んだ低音が
するよ



おいしいかけ方
中心部分から
放射状にカット
均等に甘さが行き渡る

種



スイカのピミツ



歴史

紀元前5000年ころ
アフリカで栽培
16世紀後半ころ
日本に導入

農林水産省:「野菜」として分類

植物学:メロン・イチゴなどと同じく「果実的野菜」

皮の白い部分

漬物、煮物、炒
め物など
ウリやトウガラの
ような味・食感



おつまみに
フライパンで
いってから皮をむき、
塩味を付ける



名の由来
西の方から伝わった
カリ「西瓜」から
中国語の読み「サ
イカワ」がなまって
スイカに



西瓜

西の方から伝わった
カリ「西瓜」から
中国語の読み「サ
イカワ」がなまって
スイカに



recipe

“こりやあ、うまい!”



材 料 (2人分)

鶏もも(一口大) 200g しめじ(子房に分ける) 50g
塩こしょう 少々 ミニトマト(半分に割る) 4個

A

| エーコープマーク らっきょう酢 大さじ2
| おろししょうが 小さじ1
エーコープマーク オリーブオイル 小さじ2

作り方

- 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①を皮目を下にして入れ、中火～弱火で両面をこんがり焼く。
- しめじを加え、1分くらい炒めたら、Aとミニトマトをくわえ、さらに炒め合わせる。

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。



安心と信頼の
くらしの食品



射手座

11/23~12/21

☆全體運☆ やった者勝ちなどころがあるので先んじて動いて。

問題が出てきたら後からフォローしていきましょう

☆健康運☆ ハードなスポーツも楽しめる好機です
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ ミョウガ

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HP →



JAふれあい食材宅配のご案内

入会
無料

"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!

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**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。

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。



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



お手軽コース



わくわくコース



楽々コース



● 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。 ●

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso(ザ・タイソウ)」
はコチラ



みましょう。

【The Taiso】

はコチラ



1 腿は肩幅よりもやや広く開き、両腕を上げて構えます。



2 両肘をやや後ろに引きながら両腕を曲げましょう。肩甲骨を寄せるようなイメージです。



3 再び、両腕を上げます。



4 息を吐きながら体側を横に曲げ伸ばします。このとき、首も一緒に曲げ伸ばしましょう。



5 元の姿勢に戻ります。

レツ、トライ!
体側を曲げ伸ばす運動

反対側も同様に行います。両腕を曲げて上に伸ばします。腕と頭の重さを利用しながら体側を曲げ伸ばした後、元の姿勢に戻ります。

作業の合間にご自身のペースで無理なく行いましょう。

日本体育大学准教授●伊藤由美子



体を動かすためのヒント 手軽に体操



山羊座
12/22~1/19



☆全體運☆ 表面的には穏やかでもらわたが煮えくり返るような
ことがあるかも。よく観察し冷静に。相手の術中にはまらないで



☆健康運☆ やり過ぎは駄目。無理せずスローペースで
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ オクラ



きらめき発信!! 我ら青壯年部

青壯年部の取り組みを
紹介します

青壯年部通常総会

JAたまな青壯年部は4月19日、玉名市内で第30回通常総会を開き、盟友やJA役職員ら53名が出席しました。令和4年度は地域農業のリーダーとしての自覚を持ち、「盟友の経営基盤強化と親睦促進」「農政活動の強化」などを重点事項に、6支部211名で精力的に活動します。

総会では下川満部長が「今年度はより一層、経営基盤強化やスキルアップ研修会を実施するなど、青壯年部活動が充実したものとなるよう努めていこう」と呼び掛け、久保英広組合長は「青壯年部が先駆けとなりコロナに負けずまい進し、地域農業を発展させていくことを期待している」と挨拶。令和3年度事業報告や収支決算、令和4年度事業計画や収支予算などについて協議し全て承認されました。



盟友に呼び掛ける下川部長



J A 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



住所 玉名市山田2137-1
TEL 0968-72-5517

JAたまな生活福祉課
担当／瀬上・亀崎

ご質問など
お問い合わせ
だけでも
OKです!



水瓶座
1/20~2/18

★★★ ☆全体運☆ 状況が好転。良い知らせが届きそう。旅行など遊びに行く計画を立てるのがお勧め。思いやりあふれる言動にツキ

★★★ ☆健康運☆ 友人たちとスポーツを楽しみましょう
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ バブリカ

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

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:6月30日必着

QRコードを読み取ってご応募いただけます♪

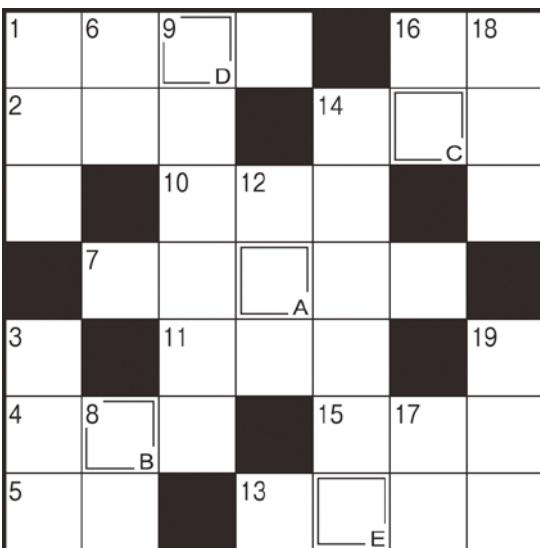


お気軽に
ご応募ください!!



ヨコのカギ

- 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 役者が立つ所
- アメリカに行くことを漢字で表すと
- とげに覆われた海の幸
- 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 出番前の出演者が支度をする場所
- ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- 賞与とも呼ばれます
- 多くの星が集まってできています
- おなかの上で貝を割る動物
- 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物



PRESENT



4月号クイズの答えは「ヤエザクラ」でした。正解者の中から5名の方に『ごまだれ230ml・カットわかめ25g』をお届けします。

門田 里美さん 中村 成詳さん
成田 丈一郎さん 北原 寿和子さん
松浦 良憲さん

- 1人用がシングルなり2人用は作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
かまぼこの土台にします
最高学府に通う人々
唇に差す物
19 最高学府に通う人々
2022の百の——の数字は0です
18 17 16 14 12 9 8 6
賭博師、ばくち打ちのこと
ビールやジャムを詰めます
——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのもあります
いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

JAたまな中央集荷センター 従業員大募集

コッコツ
出来る
仕事です。

募集人員 男・女 多数募集 やる気のある方、大歓迎!!

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 〒865-0046 玉名市北牟田11-1 TEL.0968-75-2100



魚座

2/19~3/20

☆全体運☆ お金で解決できる問題なら出し惜しみしないのが得策。
終わらせることで新しい道が開けます。部屋の片付け吉

☆健康運☆ 腹も身の内。腹八分目を心がけましょう
☆幸運を呼ぶ食べ物☆ キュウリ

エンディングセミナー

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

- 11:00~12:30
•終活セミナー
- 12:30~13:00
•お弁当配布
- 13:00~
•事前相談

先着20名様

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

6/14(火) 長洲会館有明ホール TEL.78-5454

※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。

フリー ダイヤル 0120-40-5564

または、
各総合支所へ

4令和 第1回 理事会

令和4年4月28日(木)

議事
第一号議案 第29回通常総代会開催日程および提出議案
について

第二号議案 年度末手当支給について

第三号議案 令和3年度資産自己査定結果について

第四号議案 令和3年度決算報告並びに剩余金処分案について

第五号議案 令和4年度事業計画について

第六号議案 令和4年度固定資産取得・処分計画について

第七号議案 定款の変更および諸規程の改正について

①定款の変更について
②個人情報取扱規程の改正について
③特定個人情報取扱規程の改正について

第8号議案 硬貨入金手数料の新設及び両替手数料の改正
について

第9号議案 令和4年度余裕金運用基本方針について

第10号議案 令和4年度内部監査計画書について

①監事会規程の改正報告について
②令和3年度内部監査実施報告について

③みのり監査法人期末監査日程について
④令和4年3月末余裕金運用状況について
⑤事務ミス等報告制度にかかる取組状況報告
について

⑥令和4年3月末組合員状況報告会の日程について
⑦県域JA構想に係る組合員説明会の日程について

(申し込みは最寄りの各総合支所あて)
○税務相談担当 山口勝則(じゅうまな顧問税理士)
▼場所 JAたまな本所
▼事前に予約が必要です。
(申し込みは総合支所あて)

法律無料相談

法律についてご相談は、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7-21-5100まで)

◆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6月16日(木)

▼場所 JAたまな本所

(申し込みは最寄りの各総合支所あて)

編集後記

最近、食欲旺盛で困っています。夕方、仕事が終わり家に帰るとお腹が空いて、ついお菓子やパンを食べてしまします。そのせいか体重が増えてしまって…自己嫌悪。この間「食べ過ぎを防ぐ」というテーマの動画を見ていたところ、極論は「買わないこと」で次に「買っても食べられない」ということらしく、その通りだなと思いました。(笑)(ま)

—大きなカリフラワーが収穫できて良かったですね。ご自分で作られたカリフラワーは、おいしかったことでしょうね♪

(松浦良憲さん)

★日本の食に関して本気でやれることから実行していかなくてはと、家庭菜園に挑戦し始めた所です。自給自足とまではいきませんが頑張ってみたいと思います。

(門田里美さん)

—家庭菜園への挑戦、行動に移されたことがとても素晴らしいと思えます。たくさんの野菜が採れるといいですね♪

おたよりコーナー

★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

第10回
(令和4年度)

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・「我が家家の跡継ぎ」
「未来に残したい伝統文化」
「頑張ってきたじいじ、ばあば」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

令和5年 1月31日まで

応募方法

写真タイトル、氏名、住所、年齢、連絡先を記入の上、右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)
- ◆ホームページからのご応募
専用応募ページから直接応募可能です!
<https://jatamana.or.jp/photo-form/>



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せん。■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異議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たまな企画営農室企画課

TEL:0968-72-5563 FAX:0968-57-7566



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
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!!