

か も と

12月号
2023

特集

お米と健康・食生活

お米を食べることは健康の源



©よい食P

SDGs 耕そう、大地と地域のみらい。

JA鹿本



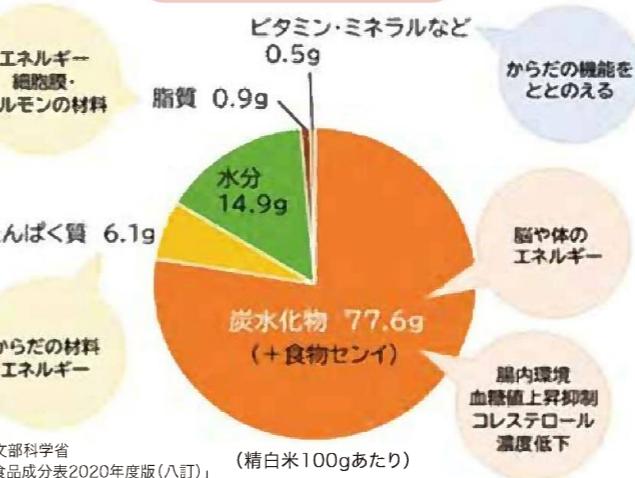
やつぱりごはんでしょ！

お米と健康・食生活

「お米を食べることは健康の源

「体が資本」といわれるよう、健康は生活の大きな基盤となります。健康づくりの三原則として「栄養」「運動」「休養」があります。その中で「お米」は日本人にどのような未来をもたらすのでしょうか。そこで、お米が担う日本人の健康と食生活の未来について考えてみましょう。

お米の栄養



なく食物繊維も含まれるということからも「体脂肪になりにくい」というメリットがあることは念頭におく必要があります。

「日本型食生活」

厚生労働省の2022年の発表(令和3年簡易生命表の概況)によると、日本人の男性の平均寿命は81.47年、女性が87.57年になりました。国際比較でも日本人の平均寿命は世界的に高い順位となっています。

しかし、平均寿命が伸びたのは歴史的にみれば「最近のこと」。1947年の平均寿命は、男性は50.06歳、女性は53.96歳でした。かつての日本では脳卒中の発症率が高く、脂質やたんぱく質の不足、塩分の過剰などの食生活が原因のひとつとして考えられています。脳の血管を丈夫に保つためには一定量の脂質やたんぱく質が不可欠です。

日本人の寿命が急速に伸びたのは、医療環境の発達などさまざまな要因があり

からも「体脂肪になりにくい」というメリットがあることは念頭におく必要があります。

(これらはエネルギー産生栄養素と呼ばれています)、ミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素が含まれています。

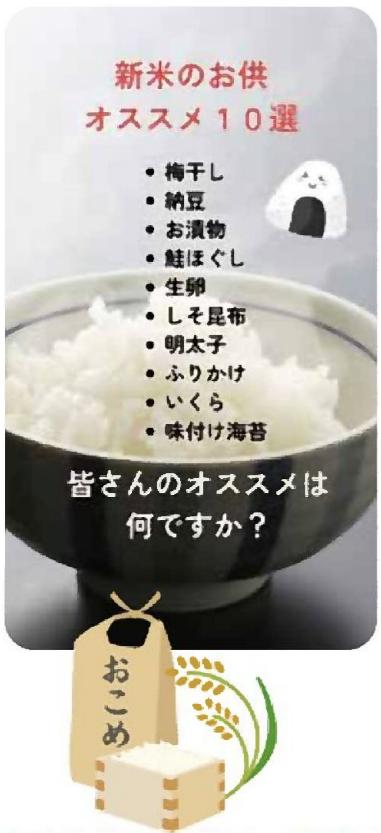
お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きいくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。健康に暮らし、仕事や勉強に集中できる充実した日々を送るためにエネルギーを得るという点でも、大切な栄養素なのです。

たんぱく質は、筋肉、消化管、内臓、血液、髪や皮膚など、体の組織をつくつていけるだけでなく、各種ホルモンや酵素、抗体となって体を維持・調節し、体を動かすエネルギーにもなります。

脂質が少ないこともお米の栄養の大きな特徴といえます。

私たちが健康な体で活動するためには、体を作るたんぱく質と活動を支えるエネルギーが必要です。お米はエネルギーとなる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれていることから理にかなった食品です。

近年、研究や栽培方法の工夫が進んだことで、ストレス軽減や睡眠の質の向上、血圧の上昇を抑えたり、エネルギー消費を高め脂質の代謝を促すことで、肥満や



おこめ

「日本型食生活」とは、ごはんを中心、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などを多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



出典:農林水産省Webサイト「お米と健康・食生活」より

JJA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!

JJA鹿本の創造的自己改革

JJAは今まで農業組合員の営農と生活の向上、地域農業の振興などを目的として多様な事業展開を行ってきました。

しかしながら、政府による農業政策の見直し、農業者の高齢化、担い手不足、耕作放棄地の増加など、わたしたち(農業・地域・JA)をとりまく情勢は依然として厳しいものとなっています。

これらの情勢や課題を踏まえ、JJA鹿本では3つの基本目標「農業者の所得増大」・「農業生産の拡大」・「地域の活性化」の実現に向けた「創造的自己改革」を進めてまいります。



SDGs(エス・ディー・ジーズ)は、17の目標から構成される「持続可能な開発目標」です。JJA鹿本の取り組みの中には、SDGsに関連する活動が多くあります。



PHOTO REPORT	旬の人	お米と健康・食生活	もくじ
JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	理事会・地域担い手育成センター	アトピー性皮膚炎の改善などが期待でき、注目されるアミノ酸の一種「ギャバ	1
JJA鹿本の創造的自己改革	青年部・女性部通信	糖尿病を予防したり、アレルギー予防、本来持っている機能を高めたものも食べられるようになっています。	5
SDG Goals	夢さくら通信	「お米は太る」は大きなマチガイ?	7
SDGs	アルコールと肝臓病	「お米は太る」は大きなマチガイ?	9
SDGs	書道・交通安全ボスター	「お米は太る」は大きなマチガイ?	11
SDGs	次代につなげ!~鹿本農業高校だより~	「お米は太る」は大きなマチガイ?	13
SDGs	JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	15
SDGs	JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	17
SDGs	JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	JA鹿本は自己改革やSDGsの達成に向けて取り組み、関連記事にマーク・アイコンを付けています!	18



10/19鹿本町支所

10/12鹿央支所

“援農隊” 高齢生産者を支援

若手JA職員を中心とする「援農隊」が10月25日から本格始動した。総勢21人の援農隊員が3班に分かれ、要望があったJA管内生産者のハウスへ赴きビニール被覆作業を支援している。

活動初日は、山鹿市菊鹿町にある3連棟14aのハウスで作業し、農業への理解を深めた。

援農隊は、12月末まで募集し隨時活動する予定。

お問い合わせ先：JA鹿本営農指導課
0968-41-5141 徳永まで



マロン&グルメ フェア開催

ファーマーズマーケット夢大地館本店では10月1日、マロン&グルメフェアを開催した。山鹿市内の物産館が集い、焼き栗や栗を使った加工品が並んだほか、栗のつかみ取りなども実施。館内では生栗特設コーナーも設置し、多くの来場者で賑わいを見せた。



スマートフォンで アプリを楽しもう スマート教室開催

鹿央支所と鹿本町支所で10月12日と19日に「スマホ教室」を開催した。今後、非対面での様々な取引や、暮らしの利便性を高めることを目的に、2日間合わせて26名が参加。ドコモショップのスタッフを講師に、スマホの便利な活用法やアプリのダウンロード、カメラの使い方などを学んだ。



4 簡単な使い方を
みんなに
伝授しませう

「太秋柿」品評会

大きさと品質を競う

カキ部会は10月23日、JA本所で太秋柿果実品評会を開いた。同部会の生産技術向上と「太秋」銘柄の確立を目的として毎年実施している。

同日、部会員20人が計120個を出品。県の農業普及振興課と果実連、JA職員が審査員として、玉の大きさ・重量を競う「大玉果実部門」と、果実の外観・果形・糖度などを総合的に競う「果実品質部門」の2部門において審査した。

審査の結果、大玉果実部門では、578gを出品した高群寿凱さん（植木町）が、果実品質部門では、中村治男さん（植木町）が最優秀賞、井村利信さん（植木町）が優秀賞に選ばれた。



(株)宮木牧場 宮木義隆さん



(株)チャレンジファーム 片山直広さん

第1回 熊本県枝肉共進会

第1回熊本県枝肉共進会が11月3日、(株)熊本畜産流通センターで行われた。家畜の改良促進や畜産経営の安定など、本県畜産の振興に資することを目的として実施され、審査の結果、交雑種の部の名誉賞2席に(株)宮木牧場（植木）、黒毛和種の部の優秀賞に(株)チャレンジファーム（鹿本町）の枝肉が選ばれた。

ファーマーズマーケット夢大地館

収穫感謝祭

～日頃の感謝を込めて～

ファーマーズマーケット夢大地館は、お客様への日頃の感謝を込めて地元の旬の味覚を届けようと、11月4日・5日の2日間、同館で収穫感謝祭を開催した。

会場では、会員協議会による「ふるまい鍋」や地域の特産品の販売のほか、特設ステージでの和太鼓演奏や新米のPR等、様々な催し物を実施。大人から子どもまで、多くの来場者で賑わった。

鹿本農業高校伝承部
による山鹿灯籠踊り

無料豚汁ふるまい鍋

マグロの
解体ショー



畜産

冬場の豚舎管理

畜産課 新崎

疾病や豚舎管理の難しい季節となっていました。豚は体温調節機能が劣っている動物で、できるだけ適温下で飼養することが病気の予防にもつながり、生産性向上を促します。冬季管理の注意点は、防寒・換気・湿度がポイントとなります。

①豚舎の環境整備

- カーテン開閉の不具合、破損の修理
- 断熱材の剥がれや破損の修理
- 硬質ビニールやベニヤ板、コンパネ等でのすきま風の侵入防止

②哺乳仔豚の防寒対策

- 分娩時にはできるだけ立ち合い、分娩直後の仔豚の寒冷感覚を防止
- 分娩直後の寒さは哺乳仔豚の体力を著しく奪い、体力低下により発育が低下すると下痢・肺炎等の発生誘因となる。
- フルーダー、コルツヒーター等は常に状態を点検し、清掃しておく。

③子豚舎の温度管理

仔豚は7日齢までは30度、45日齢までは22度を目安に対策を講じます。防寒対策を重視するあまり換気、加温対策が不十分だと、AR、SEPなどの呼吸器病が発生しやすくなります。特に移動時はストレスが掛かりやすいため注意が必要です。

④飼養スペースの確保

冬場は、密閉の傾向になると飼育環境が悪化し、肺炎等が多発する恐れがあります。下記は育成・肥育豚の1頭当たり必要面積(スノコ床)を記載したものです。気象条件や床の構造等により管理者が豚の状態を観察しながら適切な面積を判断する必要があります。また、発酵床豚舎のようなスノコ無しの床で使用する場合はより広いスペースが必要となり、病原菌の増殖を防止するため、泥濁化した(ぬかるんだ)部分を細目に除去することにより、適切に発酵床を管理する必要があります。

(参考)1頭当たり必要面積

体重(kg)	必要面積(m ²)
30	0.32
70	0.57
110	0.77

(参照:アニマルウェルフェアの考え方に対応した豚の飼養管理指針
社団法人畜産技術協会)

園芸 秋冬アルスマロン玉腐れ対策

農業指導課 松本

何が発病の原因だったのかを明確にしましょう！ ①～③に対してそれぞれ改善(対策)を行って下さい。

①病原体(メロンが玉腐れになる病気) *一般的な病気を紹介します

病名	ばら色かび病	褐色腐敗病	つる枯病
発病写真			
特徴	粉状で白～ばら色	綿毛状が多く白や淡紅色、淡褐色	わずか(時に多い)灰白色
菌			
表面	水浸状でやや陥没	水浸状でやや陥没	水浸状でやや陥没時に小黒粒点が生じる
内部	褐色を帯び、緑色で軟腐状	褐色を帯び、緑色で軟腐状	褐色を帯び、緑色(時に黒色)で軟腐状

②メロンの品質改善

○メロンの抵抗性を高めるために、草勢を維持する(強める)管理作業

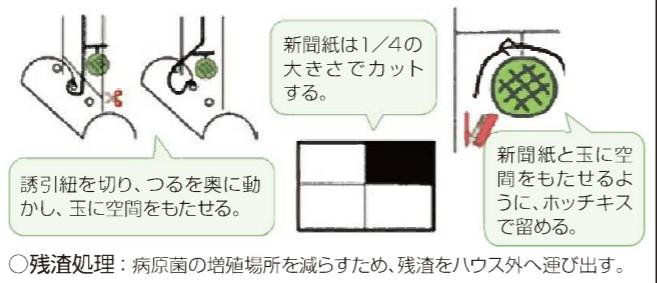
- 優良品種の選定
- 土壤消毒(ピクリン、テロン等の利用)
- セイヌに関して、最低温度は16度を確保し、昼夜間の温度較差を10度以上差をつける。
- 窒素成分を含んだ追肥及び発根剤を行い、定期的に葉面散布を行う。
- 葉かぎ、芽かぎなどの整理は、傷口が浅いうちに行う。
- (疊天時は極力避け、傷口からの侵入を防ぐため薬剤(ポリオキシンAL水溶剤)を塗布する)

*草勢管理は圃場ごとに生育が異なりますので、草勢を見ながら行って下さい。

③環境の改善

○除湿対策

- 湿度調整資材(シリカ・プロー)の粉末散布: 500g / 10aを行う。
- 昼間は両側換気を努め、夜間は保温を確保する。(夜温が15度以下のとき、抵抗力が低下する)
- 果実が1日1回乾くように管理をし、夜温が高く暖房機が稼働しないときは、強制的に稼働させる。
- 袋掛けは天候(夏は早めに、冬は遅めに)と草勢(弱いと早めに、強いと遅めに)を見ながら行い、新聞紙の大きさは収穫が12月頃以降は1/4カット以下で、ホッチキスで空間を作り留める。
- ヒルネット(縦ネット)の発生時は、ヤニが1日1回乾くように、乾いた布で拭きとる。
- 着果後の果実の玉だしを行う。(付着葉の摘葉、つるの整理)



○残渣処理: 病原菌の増殖場所を減らすため、残渣をハウス外へ運び出す。



花き 年末電照菊の栽培管理と出荷について

農業指導課 宮木

年末電照菊では、仕上げの時期となりました。出荷まで約1ヶ月、摘蓄作業は早めに行いハウス内温度は昼間25℃程度、夜間は10～12℃程度で管理され、切花の充実と品質向上を図ります。水分管理は、圃場の状態や週間天気予報を確認し、午前中に行ってください。

わい化剤については、昼夜温の温度差の関係で上位節が伸びやすくなっていますので、適期での処理をお願いします。(丈が短めでも70cm以上でOK・OK出荷が可能ですので、適期で処理され秀品での出荷をお願いします)

年末予約相対用出荷については、需要期の12月18日(月)～22日(金)に出荷ピークとなりますよう調整をお願いします。

防除では、白サビ病や灰色かび病の発生がないよう殺菌剤及びスモーキー等による防除の徹底をお願いします。白サビ病対策として天気が悪く暖かい日については、暖房機の温度を高めに設定し、強制的に運転させてください。また、花にアブラムシ、スリップス等の害虫混入がないよう蕾の膜切れ前までに防除してください。

出荷に際しての切前や予約相対等の内容は、出荷査定会時に説明を行いますので必ず出席ください。

普通作

大豆の管理について

農業指導課 佐伯

●収穫時期の判断

- 大豆は、成熟するにしたがって葉や葉柄が落ち、緑色から褐色に変化しながら、全体の水分が低下します。
- 収穫適期は、子実水分が20%以下、茎水分が50%以下となり、莢を振るとカラカラと音がする頃です。
- 収穫時期が早いと、莢や莢の水分が高く汚粒が発生したり、子実の水分が高く損傷粒が発生したりすることがあります。
- 収穫時期が遅いと、しわ粒が増加したり、自然落粒などの損失が多く発生したりすることがあります。

●収穫時刻の判断

- 大豆の水分は、気象条件によって1日の中で変化します。前日や当日の気象条件などによって、収穫できる時間帯が異なります。
- 晴天の場合は、午前10時から午後5時頃までが最良です。
- 前日が晴れで当日曇りの場合は、11時頃から3～4時間程度、収穫をおこないます。
- 前日まで降雨が続いた場合は、当日晴れていっても収穫が不可能な場合があります。

●乾燥調製

- 大豆は米麦と比べて乾きにくく、無理な乾燥をすると、しわや皮切れが発生します。
- 乾燥工程における被害粒の発生を抑えるには、穀粒水分を20%以下で収穫する必要があります。
- 品質を低下させない方法で乾燥させます。

《循環式乾燥機による乾燥方法》

- 機械的な衝撃による破碎、皮切れ、しわ等の被害粒が発生しないように注意します。
- 穀粒水分が18%になるまでは時々循環し、加温せずに通風によって乾燥させます。



果樹

12月の果樹園管理

農業指導課 村上

防除・施肥管理・栽培管理

品目	栽培管理	農薬・肥料・資材名	倍数	対象病害虫・目的
みかん	収穫した果実はコンテナ7分目まで入れて陽の当たらない風通しの良い場所で予措を行なう。庫内の管理は温度3～5℃、湿度85%、1坪あたり1tを目安に。 ※庫内湿度が90%を超えると予措戻りして浮皮果の発生につながる可能性がある。	ハーベストオイル	60倍	ミカンハダニ・カイガラムシ類
デコポン	収穫した果実はコンテナ7分目まで入れて陽の当たらない風通しの良い場所で予措を行なう。 ※コンテナ上段部は新聞紙で蓋をする。	ペフラン液剤25	2,000倍	貯蔵病害
梨	密植状態の園地は風通しが悪く、黒星病の多発要因となる。また、樹勢が弱っている樹は主枝先端まで養分が行き届かず新梢の発生が弱い状態にある。主枝が細くなっている部分は全て先端と考えてやや強めに切り返す。	ベンレート水和剤	4,000倍	貯蔵病害
桃	桃・李は基部優勢性が強いので主枝よりも亜主枝や側枝が強くなる。主枝・亜主枝の成長を妨げるような徒長枝などは間引き剪定を行う。	アピオンE	1,000倍	展着剤
柿	①剪定によるタンソ病の除去 ※剪定した枝は園外へ運び出す。 ②粗皮削り(特に分岐部分) 害虫の多かった園では粗皮削り用の鎌や高圧洗浄機で皮を剥ぐ。	ICポルドー412	30倍	せん孔細菌病
栗	樹と樹の間隔が狭く、園内全体が影をうつような密植園での結果部位は日の当たる樹冠上部のみとなって収量は減少し、樹の弱体化を招きます。縮・間伐を行い樹の間隔が2m程開くようにしましょう。			

落葉果樹の改植・植付け

植え付けは、11月下旬頃の秋植えと3月上旬頃の春植えがあります。冬の冷え込みが厳しいところでは春植えを行いますが、秋植えの方が根と土壌がよくなじみ初期生育がよい傾向にあります。

植穴は、深さ50cm程度を掘り起こし完熟堆肥や苦土石灰、よりん等を土と良く混ぜ合わせて準備しておきます。排水不良園では、植え付け前に暗さよなどの排水対策を行いましょう。

苗木は、根の傷んだ部分を取り除き、地上部は将来の樹形に合わせ、切り返しを行います。

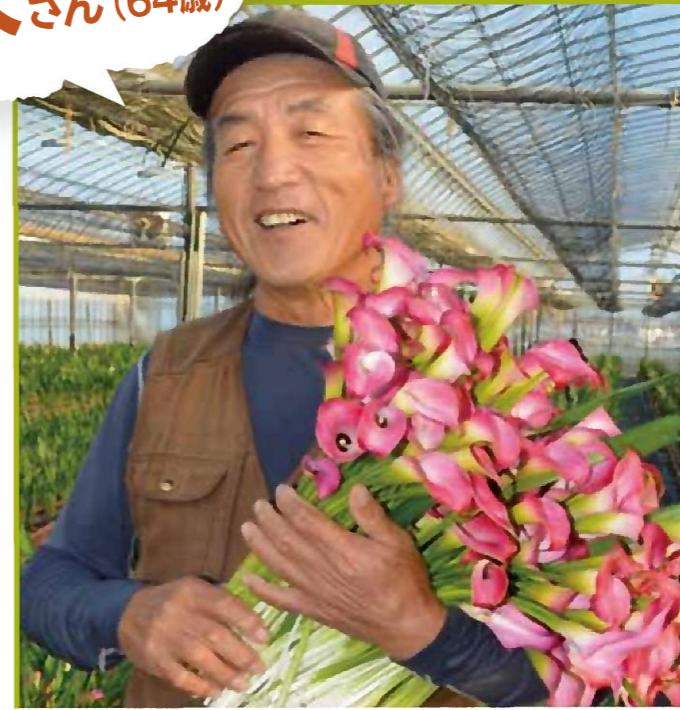
植え付け後は、かん水を行うとともに、根を動かさないように支柱を添えて固定して下さい。

表紙の紹介

今月の旬の人

かき
今月は花卉農家!

ふじもと ひろひさ
藤本 裕久さん(64歳)



裕久さんにインタビュー

interview

品目分散で効率よく栽培

高校卒業と同時に就農し、連棟ハウスで花卉栽培を行っています。例年、10月中旬からカーネーションを出荷していましたが、近年の猛暑により開花遅延など生育に影響が出るようになり、2年前から一部をカラーレに切り替え栽培しています。他にもホオズキの2期作目として鶏頭を栽培するなど、切り花品目を変えながら周年栽培を行っています。それぞれの品種にあった栽培を心がけ、愛情込めて育てています。

カラーの魅力は

この時期のカラーは他産地との競合もなく価格も比較的安定しています。栽培期間が短く9月に定植して1ヶ月程度で出荷できるところも魅力です。プランター養液栽培を取り入れ、ヤシガラや粉碎殻炭を使用し、養液を供給し育てています。土づくりや畠立が不要で、土の性質に左右されず栽培技術が習得しやすいメリットがあります。

今後の展望は

ご住所	植木町轟
栽培面積	カーネーション 40a、畑地性カラー 14a、
ホオズキ(1期)	30a、鶏頭(2期) 30a、
ダイアンサス(ナデシコ)	10a

第8回理事会議題

令和5年10月26日(木)開催

【熊本県常例検査講評】

〈定例業務報告〉

第1号議案 令和5年度上期決算について

第2号議案 自動車管理規程の一部変更について

第3号議案 利益相反取引について

第4号議案 資金の貸出について

右記4議案について審議され、原案通り承認された。

①(株)鹿本広域福祉センター令和5年度上期決算について

②不祥事再発防止策の進捗状況について

③余裕金の運用状況について

④固定資産の取得及び処分について

⑤組合員の加入及び脱退の状況について

⑥利益相反取引の定期報告について

⑦事務リスク管理規程に基づく報告について

⑧「反社会的勢力等との取引排除にかかる対応事務手続」並びに「取引時確認疑わしい取引の届出事務手続」に基づく報告について

⑨「JA鹿本定期貯金冬得キャリアンペーン2023」の実施について
⑩共済事業実績について

報告事項

第6期生

今月(10月)の研修内容を紹介します

地域担い手育成センター研修スケジュール

入所式

退所式

この時期の作業・研修

- ◎スイカ収穫
- ◎ミニトマト誘引ひも設置・交配
- ◎ナスのマルチ張り・わき芽摘み
- ◎天敵導入
- ◎座学(経営計画)
- 天敵「タバコカスミカメ」導入



今後の主な作業・研修

- ・ナス収穫
- ・薬剤散布(ミニトマト・ナス)
- ・ナスのわき芽摘み・誘引
- ・保温用サイド内張設置
- ・座学(経営計画作成・地域農業と気象・農業にまつわるお金の話)



【製造販売品目】

- ・段ボール
 - ・パルプモウルド
 - ・樹脂袋・フィルム
 - ・大型紙袋
 - ・ゆりかご
- 大石産業株式会社
熊本 〒861-0551 熊本県山鹿市津留20番地
TEL 0968-44-5181 FAX 0968-44-5184
(HP) <http://www.osk.co.jp/>

IKEX

果物・野菜・食品用パック製造・販売
農業資材全般

株式会社 イケックス。
九州支店



顧客設計による支給面図に
基づく製造で認証取得

〒861-0127 熊本県熊本市北区植木町亀甲2169-1
TEL (096)272-1871
FAX (096)272-1846
E-mail:ikex-kyushu@asahi-net.email.ne.jp

青年部・女性部 親子で収穫の秋を体験

女性部

鹿本町支部は11月4日、鹿本町来民にある部員の畠でサツマイモ収穫体験を行った。

このサツマイモは、5月に「安納芋」、「紅はるか」の2品種を植え、部員が手間暇かけて育てたもので、当日は鹿本スポーツクラブ（サッカー・バレー）の親子や地元住民ら約110人が参加し、親子で協力しながら収穫した。

収穫後は、農園で採れたサツマイモをたっぷり使った「お姫さんだんご汁」が振る舞われ、参加者は秋空の下、旬の味覚を堪能した。



Pen Relay

テーマに沿って思いを伝えさせていただきます

青年部テーマ：夢・希望



菊鹿支部 古家 一平

菊鹿町の美味しい農産物を沢山の人に食べてもらいたいです。そして子ども達や自分と近い世代に「あいつ楽しそうにやってるな、俺もチャレンジしてみたい」と思ってもらえるような、稼げる立派な農家になりたいです。

女性部テーマ：私のいきがい



鹿北支部 渡辺 敬子

家族の世話、また誰かのお世話を喜んでもらえた時に生きがいを感じます。毎日を元気に健康で過ごす事が出来たら最高に幸せです。

大切な真心を
迅速・安全・確実に

株式会社 新九州運輸
〒861-0131
熊本県熊本市北区植木町広住287-1
TEL (096) 272-6550

売上げアップに貢献します

農ビ・農PO・農ポリ・ハウス・包装資材・その他資材

お問い合わせはお近くのJAか下記までどうぞ！

三建産業株式会社

〒861-2202 上益城郡益城町大字田原174
TEL (096) 286-9421 FAX (096) 286-9422

青年部 JA熊本県青壮年部大会

見事!! 最優秀賞受賞



最優秀賞を受賞した松田さん(中央)、優秀賞を受賞した田原支部(西原さん(左)、藤田さん(右))

青年部 JA熊本県青壮年部大会

見事!! 最優秀賞受賞



令和5年度JA熊本県青壮年部大会が10月24日、くまもと県民交流館パレアで開催された。

JA鹿本からは、9月に開催したJA鹿本青年部組織・盟友発表大会で選出された盟友らが出場。盟友の主張発表では松田渓太さん（植木支部）が最優秀賞に輝いた。

組織活動実績発表では田原支部（発表者：西原郁弥さん、PC操作：藤田竜司さん）が優秀賞、1分間動画の部と手作り看板コンクールの部へ出展した菱形支部と植木北支部は、それぞれ優良賞を受賞した。

最優秀賞を受賞した植木支部の松田渓太さんは、12月5・6日に鹿児島県で行われる「令和5年度JA九州沖縄地区青年大会」へ熊本県代表として出場する。

「JA鹿本女性の集い」開催 カローリング大会で親睦を深める

女性部

山鹿市鹿本町にある鹿本体育館で10月20日、令和5年度「JA鹿本女性の集い」を開催し、カローリング大会を実施した。女性部部員や第10期女性大学の受講生、JA役職員ら約90人が参加した。

カローリングは、氷上のカーリングが室内でも手軽にできるよう考案されたスポーツ。

参加者たちは、高得点を狙って慎重にジェットローラーを滑らせ、笑い声とため息を漏らしながら真剣勝負を楽しんでいた。

27チームで競い合った結果、植木地区の「菱形Aチーム」が優勝した。



RU 株式会社 らくのう運輸
Rakunou Unyu
熊本県菊池市泗水町豊水1216-2
TEL 0968-38-6300・FAX 0968-38-6303

ダンボール製品 製造・販売いたします
九州森紙業 株式会社

〒861-0117 熊本県熊本市北区植木町正清1310
TEL : 096-274-7121(代表) FAX : 096-274-7129

夢さくら通信

ご利用に関するお問い合わせはこちる▼

地域密着型通所介護事業所 ☎ 0968-42-1207

山鹿市久原5439-1

秋から冬にかけて風邪やインフルエンザなど、ウイルスが活発になる季節です。気温が低く、空気が乾燥すると、鼻やのどが乾きがちになりバリア機能が低下します。まずは、ウイルスをブロックして体内に入れないこと。手洗い、うがいの徹底、室内の湿度に注意して、バランスのとれた食事や質の良い睡眠でウイルスに負けない体づくりを心掛けましょう。

10月「夢さくら」の活動を紹介します。



「いきいきひろば」開催中

~「いきいきひろば」で健康的な暮らしを~

開催日時: 12月 9日
9:00 ~ 11:00

開催場所: 夢さくら
内 容: 介護予防リハ運動・脳トレなど
おしゃべりティータイムも
楽しんでいただけます♪
毎月第2土曜日に開催しています。詳しくは夢さくらまで。



地域のご協力

夢さくら農園
10月27日

夢さくら花壇
10月22日



王子コンテナー株式会社

〒104-0061 東京都中央区銀座5丁目12-8
王子製紙1号館
☎ 03(3543)1115
FAX 03(3543)1221

熊本工場
宇土市岩古曾町2200
☎ 0964(22)0761
FAX 0964(23)3572

NEX NIPPON EXPRESS



JA共済全国小中学生書道・交通安全ポスター конкурール

熊本県大会 金賞受賞作品



書道コンクール
キャラクター「キヨショ」



交通安全ポスター競争
キャラクター「ガジョー」

第67回 JA共済全国小・中学生 書道コンクール

(応募総数 23,142点)

書道・半紙の部

熊本朝日放送賞



熊本市立植木小学校 3年
西村 遥香さん

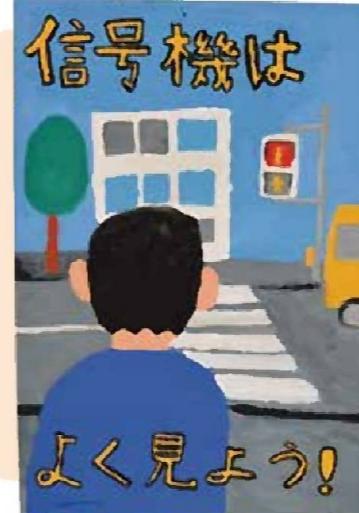


書道・条幅の部

JA共済連熊本 本部長賞



熊本市立桜井小学校 4年
甲斐 凜夏さん



第52回 JA共済全国小・中学生 交通安全ポスター конкурール (応募総数 1,499点)

交通安全ポスターの部

JA共済連熊本 本部長賞



山鹿市立鹿本中学校 1年
合志 将大さん

JA共済

もしも 事故が起きたら JA自動車共済 加入の皆さんへ

JA共済事故受付センター JA鹿本 自動車査定課

【24時間・365日受付】
フリーダイヤル(携帯電話・PHS対応可)
☎ 0120-258-931

【月～金：8時半～17時】
(土曜日は12時まで)
☎ 0968-41-5137

詳しくはJA鹿本HPをご覧ください



次代につなげ!



～鹿本農業高校だより～



鹿本農高は創立110周年を迎えました



今年、熊本県立鹿本農業高等学校は創立110周年を迎えました。大正3年(1914年)4月、山鹿町外17カ町村組合として、熊本県鹿本農業学校が方保田の馬見塚に創設されたのが始まりです。激動の時代の中で、農業教育を基に、これまで1万人を超える卒業生を輩出しています。

また、先日11月2日(木)には、110周年記念式典を本校体育館にて挙行しました。講演者の隈部洋様をはじめ、多くの御来賓を迎えて、これまでの軌跡を振り返りながらの厳かな式典となりました。

「祝110」の田んぼアート…園芸技術科の作物の授業では、葉が黒く色づく古代米を使用して、「祝110」の字を浮かび上がらせました。

台湾・高雄市立六龜高級中学との国際交流

現在、多方面でグローバル化が進展し、国際的な交流も盛んになっていきます。鹿本農業高校も令和5年8月30日に台湾・高雄市立六龜高級中学との国際交流が正式に決定しました。

先日10月16日(月)には3年生の「英語会話」の授業にて、オンラインで交流を行いました。国際感覚の醸成に繋がる活動に期待しています。



鹿本農業高校の学校の様子も随時更新中。ぜひご覧ください!!

▶▶▶ <http://sh.higo.ed.jp/kamotonon>



農ビ・農PO・遮熱・遮光・各種

JAノービ・三養樹脂・シーアイ化成・タフニール・アキレス・サンテラ・他

自社加工場から迅速にお届けします！

自動開閉(農家さん)・循環扇(風来涼)もお任せください。
トータルに農家の皆様を徹底サポートいたします！

お問い合わせは、お近くのJA窓口もしくは下記までどうぞ

株式会社 サトウ

(本社)096-345-3005 (植木事業所)096-272-7100
熊本市北区清水本町21-7



アルコールと肝臓病

適度な飲酒は疲労の回復やストレスの解消など、私たちに望ましい影響を与えてくれます。一方で飲酒量が過度になると色々な臓器に影響を与えますが、なかでも肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど起ります。

こんな生活してませんか…?

- 満腹になるまで食べる
- 運動不足である
- 飲酒量が多い
- 内臓脂肪型肥満である



男性:腹囲 85cm以上
女性:腹囲 90cm以上

肝機能を保とう
生活習慣を改善し

1 食事

- 腹八分目にしてよく噛む
- 夜食や間食は控える
- 週に1回は休肝日を設ける



2 運動

- 無理のない範囲で筋トレをする
- ウォーキングなど有酸素運動を行う

飲酒量が多いと肝臓は…? 死することもある!!



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。したがって症状がでてからではなく早期発見が大切です。適度な飲酒でお酒と上手に付き合いながら、定期的な健康診断を受けることで、自分の健康状態を把握しましょう。

適量飲酒を心がけましょう

1日の適度な飲酒量の目安

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	焼酎 (20%)	ウイスキー (43%)
500ml	180ml (1合)	240ml	125ml (約0.7合)	60ml

厚生連ニュース 171号、180号 抜粋

JA葬祭
夜間の電話は
コールセンターで承っております。
葬儀専用のオペレーターが対応しますのでご安心ください



天寿苑 本館
0968-44-0983
天寿苑 くたみ会館
0968-46-1059
天寿苑 植木会館
096-272-0983



JA積立貯金「天寿」会員募集中

会員特典

- ◆葬儀代金 割引あり
- ◆入会費・年会費 無料

入金方法 ➔ 各JA窓口にて受付
事前相談 ➔ 天寿苑にて承ります。



天秤座

【全体運】楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動くと開運に。

10/23~10/29 【健康運】人との会話を楽しんで、笑顔での会話でストレッチも効果的。【吉凶の食べ物】小松菜

お知らせ

毎日の暮らしに役立つ情報を届けします！

熊本県下JA・JA熊本経済連



営農用タンクご利用の皆様へ 安全チェックシート

事故防止のための
タンクメンテナンスの実施をお願いします

タンク本体

- タンク周辺で油臭はしませんか
- タンク下部の土又はアスファルトが変色していませんか
- タンクの外側・底部に錆はありませんか
- タンクの水抜き栓が緩んで、油がにじみ出ていますか
- ストレーナーにひび割れ等が発生していませんか
- タンク内部に発生した錆でストレーナーが汚れていませんか
- タンクの転倒防止はされていますか
- 使用しないタンクの元バルブは閉めていますか

配管

- 元バルブに亀裂や割れはありませんか
- 地上部分の配管に、油のにじみや漏れはありませんか
- 屋内への引き込み管に損傷はありませんか
- 燃料ケージの減りが早くありませんか

防油堤

- 床下・ストーブ・ボイラー付近から油臭はしませんか
- 防油堤の中に水やゴミが溜まっていますか
- 防油堤に穴や亀裂はありませんか

その他

- 防油堤の水抜き栓等が解放されていませんか
- 水道水や排水設備から油臭はしませんか
- 近くの排水溝に油は浮いていませんか
- 草刈りの時に、誤って配管を損傷させていませんか

JA組合員資格確認のお願い

当JAでは、定期的に組合資格の確認をお願いしております。

組合員の皆様には、組合員届出事項や組合員資格要件に変動が生じた場合、速やかに書面にて届出いただくことになっております。

次のような変動があった場合には、お手数ですが所属の支所でお手続きいただきますようお願いいたします。

主な変動理由

- JAに届け出ている内容(氏名・住所・電話番号・組合員たる資格(正・准)の内容など)に変更があった場合
- お亡くなりになられた場合
(組合員の相続等が発生した場合)

詳細については、各支所へお問い合わせください。

地域の情報

警察署より

ひのくにピカピカ運動実施中

① 運動期間 令和5年10月15日(日)から令和6年1月31日(水)まで

② 運動の趣旨 例年、秋から冬にかけては日没が早まり、夕暮れ時から夜間にかけての交通事故が多発する傾向にあります。前照灯の早め点灯や反射材の活用等で交通事故の防止に努めましょう。

③ 運動の重点 1 反射材の活用

夜間に外出するときは、明るい服装を心掛け、反射材も活用し、ドライバーから目立つようにしましょう。

※午後5時を目安に前照灯の早め点灯をお願いします。

2 前照灯の早め点灯と上向き点灯の励行

○夕暮れ時には、前照灯を意識して早めに点灯し、自車の存在を周囲に知らせましょう。

○対向車や前を走る車がないときは、前照灯を上向きにし、歩行者の早期発見等に努めましょう。

○車に装備されている「自動切替型前照灯」等の先進安全機能を積極的に使用しましょう。

税務署より

消費税の簡易課税制度を選択される方へ

これまで消費税の免税事業者であった個人事業者の方が、インボイス発行事業者として登録を受けた場合は、令和5年分の消費税の申告が必要となります。

なお、インボイス発行事業者に登録したことにより課税事業者となった場合で、令和5年分の消費税申告において簡易課税制度を選択される方は、「消費税簡易課税制度選択届出書」を令和5年中(12月31日まで)に、納税地の所轄税務署長に提出することが必要となります。

ただし、簡易課税制度の適用を受けている事業者は、事業を廃止した場合を除き、2年間継続して適用した後でなければ、この適用をやめることはできません。

なお、簡易課税制度を選択していても、消費税の申告について簡単に計算できる経過措置(2割特例)を受けることができます。

詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>又は 国税庁 検索)をご覧ください。



株式会社 ハラタ

本社・工場 〒838-0051福岡県朝倉市小田2129 TEL (0946) 22-2375
熊本営業所 〒861-0136熊本県熊本市北区植木町岩野169-1 TEL (096) 273-4511
営業所/甘木 朝倉 田主丸 筑後 佐賀 宮崎



株式会社 城嶋

代表取締役社長

城 大 輔

Jyo Daisuke

〒861-0565 熊本県山鹿市鹿央町合里5988
TEL (0968) 36-4000 FAX (0968) 36-2235
E-mail: jyoushma@river.ocn.ne.jp
Mobile: 090-8910-0086



九州産交運輸株式会社

〒862-8635 熊本県南区流通団地2丁目20-3
<http://www.sanko-unyu.co.jp/> TEL: 096-377-2135
FAX 096-379-2692

トラック・コンテナ・航空便 あらゆる輸送方法でお届けします



JA鹿本を
応援します

八江農芸株式会社

熊本県北区植木町富原1145
Tel 096-272-0267



生活応援キャンペーン

マイカー・教育ローン

ネット申込限定

期間 令和5年12月1日(金)～令和6年4月30日(火)

マイカーローン(変動金利型)

基準金利
年1.40% 優遇金利(最大)年 1.20%

J A住宅ローンご利用の方

基準金利
年1.30% 優遇金利(最大)年 1.10%

優遇金利の条件

- ① 給与、年金、農畜産物販売代金のいずれかの受取口座を当JAにご指定されている方(新規指定含む)
- ② 当JAにてJAネットバンク(個人)をご契約中の方(新規契約含む)
- ③ 当JAにてJAカードをご契約中の方(新規契約含む)

上記①～③のいずれかの項目に該当で0.1%、2項目以上該当で最大0.2%引下げ



※詳しくはJA窓口までお問い合わせください。

教育ローン(固定金利型)

基準金利
年2.15% 優遇金利(最大)年 1.95%

J A住宅ローンご利用の方

基準金利
年2.05% 優遇金利(最大)年 1.85%

ローン相談会

開催場所: JA鹿本 本所
(山鹿市鹿央町持松159-1)
融資課 TEL: 0968-41-5132



★各地区の担当者が
ご自宅へお伺いさせて
いただきます。

cよりぞう



開催日時
令和5年12月2日(土)

午前9時から正午まで



住宅・マイカー・教育・農業資金等
なんでもお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

■山鹿支所: 0968-43-2336

■鹿本町支所: 0968-46-4111

■鹿北支所: 0968-32-3131

■鹿央支所: 0968-36-3121

■菊鹿支所: 0968-48-3121

■植木支所: 096-272-7111

発行/JA鹿本



〒861-0562 熊本県山鹿市鹿央町持松159番地1
☎ 0968-41-5120

■発行責任者/西岡 裕治

■編集責任者/村上 浩二

■印刷所/株チューイン

■発行日/2023年11月18日



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

J A鹿本は持続可能な開発目標(SDGs)を応援しています。

HP: <http://www.ja-kamoto.or.jp>



✉: kikaku@ja-kamoto.or.jp

インスタグラム

https://www.instagram.com/ja_kamoto/



いいね
✿



今月のphoto

ワインなどで人気があるそうです。収穫は、手でスッパリ引き抜くようにして摘み取りをされていて、ハサミは不要とのこと。花卉の取材が初めてだったこともあり、収穫の様子と色の豊富さに感動しました。

さち

ホワイト、レッド、
オレンジなど10色を
栽培されています。