

# かもと

4月号  
2024

特集

“夢大地かもと”春夏大玉スイカ出荷開始



©よい食P

SDGs 耕そう、大地と地域の未来。

シーズン中は査定会や市場との幹事会を実施し、適期出荷と有利販売に努めています



### 査定会

定期的に園芸部3役やスイカ専門部役員、JA職員によりスイカの生育状況や品質を確認する「査定会」を開き、熟度や糖度、食味などを調べ、適した採果・出荷日を決定します。



### 鹿本幹事会

市場関係者とJA組織で構成する「鹿本幹事会」を2月から随時開催。代表の6市場と会議を行い、消費地・産地の情報交換や販売対策について協議を行っています。

### 新聞やメディアの取材を受けました!!

2月28日、各メディアで夢大地かもと春夏大玉スイカが紹介されました。園芸部会の前田博智部会長が出演し、生育の様子や出荷への意気込みなどを語りました。また、販売課浦田課長より令和6年産大玉スイカの生産概況などの詳しい説明を行いました。



生産概況等を説明するJA担当者

### 園芸部会のテーマ

生産基本方針を遵守し、部会員の誇りと自覚を全員で共有しながら、選果機を最大限に活用した“夢大地かもと”ブランドの更なる確立に努めます



# “夢大地かもと” 春夏大玉スイカ出荷開始!!

全国有数の生産量を誇る「夢大地かもと」春夏大玉スイカの出荷が2月28日から始まりました。1月中下旬の低温と日照不足でやや生育の遅れがみられましたが、その後順調に生育し平年並みの28日からのスタートとなりました。当日は、生産者6戸が植木瓜類選果場に持ち込んだスイカ約2,700玉の選果を行いました。本年産スイカは、園芸部会員369人が約298haで栽培しています。現在出荷されているスイカは「スーパーエース」で、1玉約5kg、糖度は12度前後とシャリ感もよく美味しいスイカに仕上がっています。4月下旬から5月下旬をピークに、東京・大阪を中心とした全国各地へ出荷し、6月下旬まで約150万玉の出荷を見込んでいます。



### スイカの品種別出荷時期

- ・スーパーエース …… 3月上旬～3月下旬
- ・春のだんらん …… 3月下旬～5月上旬
- ・春のだんらんRV …… 4月上旬～5月中旬
- ・祭りばやし777・8 …… 5月上旬～6月下旬
- ・黒武者 …… 5月下旬～6月下旬
- ・ひとりじめEX …… 3月上旬～6月下旬
- ・黒小玉 …… 5月下旬～7月下旬



今年も美味しいスイカができました。ぜひ味わってください!!

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鹿本の創造的自己改革

JAは今日まで農家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、JA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。JA鹿本の取組みの中には、SDGsに関連する活動が多くあります。



- 特集 スイカ出荷開始 1
- PHOTO REPORT 3
- 農作業メモ 5
- 旬の人 7
- 理事会・地域担い手育成センター 8
- 夢さくら通信 9
- 青年部・女性部通信 10
- 「豆腐」で元気に美しく 11
- 資産運用のほなし 13
- お知らせ 14
- 次代につなげ! 鹿本農業高校だより 15
- 地域の情報 16
- 無料相談会・お便り 17
- 頭脳に挑戦 18

## 園芸部会、「夢大地かもと」ブランドの更なる確立へ



挨拶する園芸部会前田部会長

園芸部会は2月16日、JA鹿本園芸部会総会を本所で開いた。部会役員をはじめ県や市の関係者及びJA役職員ら57名が出席。西岡組合長は「令和5年度瓜類の販売状況はコロナ禍での厳しい環境の下、部会員の努力により高単価で推移することができた、令和6年度も市場との幹事会・販売促進会等を通じ高単価での販売を目指したい」と挨拶した。

総会では、令和5年度事業報告並びに令和6年度事業計画を承認後、事務局より6年産大玉西瓜の初選果の時期および生育状況等が報告された。

## アスパラ部会 目均し会開催



アスパラ部会菊鹿支部は2月28日、鹿本町支部は29日、各選果場で目均し会を行った。部会員はじめJA関係者ら約40名が参加。それぞれの担当指導員が、各規格のアスパラガスを手に取り、出荷基準の説明を行った。

また、今後懸念される病害虫の防除徹底について呼びかけたほか、追肥や立茎の時期など栽培管理についても確認した。



菊鹿選果場

## 花卉出荷反省会開催

花卉部会は3月1日、山鹿市で令和5年度出荷反省会を開いた。部会員のほか行政、主要取引市場、JA役職員約40名が参加した。

反省会では、販売実績報告のほか、生産課題や次年度対策などについて協議した。市場担当者からの消費地情勢報告も行われ、貴重な意見交換の場となった。今後、奨励品種を中心に土壌分析に基づいた施肥設計と優良事例や栽培基準に基づいた栽培管理の徹底に取り組み、収量の増加と的確な出荷計画で有利販売と所得向上を目指す。



## アスパラ部会 鶴屋でPR活動



アスパラ部会女性部は3月6日・7日の両日、熊本市の鶴屋百貨店で販売会を行った。この時期のアスパラガスは「春芽」と呼ばれ、甘みが強く食感が柔らかいのが特徴。会場では、レシピ等の紹介をしながら対面での販売を実施し、春の味を求める多くの人で賑わった。

## 葉付きデコポン 出荷開始

贈答用としてもぴったりなこだわり商品「葉付きデコポン」の出荷が3月1日からスタートした。

「不知火」のうち、一定の基準を満たしたものを熊本県統一ブランドである「デコポン」と呼び、「葉付きデコポン」はデコポンの基準に加え、さらに長期間樹上で熟成させたものを長期保存可能な「P-プラス（鮮度保持袋）」に葉を付けたまま詰めて出荷する。

3月4日、生産者7名が持ち込んだ約3トンを選果し出荷。3月下旬まで、総出荷量40トンを見込んでいる。



## JA役職員ボランティア 活動実施

3月2日早朝、JA全役職員が各地区に分かれ地域清掃ボランティア活動を行った。支所周辺の草刈りや、歩道・公園に捨てられた空き缶などのゴミを拾った。

同活動は平成22年から年2回実施しており、美化活動を通して地域に貢献することで「地域に根ざしたJA」を目指している。



## 農機実販推進運動の 成績優秀者を表彰

令和5年度 農機実販推進運動成果大会



原口英功さん(左)井上貴史さん(右)

3月1日、県経済連などが主催で実施された令和5年度熊本県農機実販推進運動の優秀者表彰を、JA本所で行った。表彰式では、推進部門の個人賞(コンバイン部門)に選ばれた中部農機センターの井上貴史さん(2位)と修理サービ部門の個人賞に選ばれた同センターの原口英功さんへ、同JA西岡裕治組合長より表彰状が手渡された。



# 畜産 繁殖牛とビタミンA

畜産課 新崎



牧草には、ビタミンAの素となるβ-カロテンが含まれ、給与摂取後体内においてその一部がビタミンAへと変換されます。飼料からのβ-カロテン、そこから変換されたビタミンAが不足すると発情徴候の微弱、排卵の遅れ、卵胞のう腫や胚の早期死滅、さらに欠乏が進むと妊娠維持のための黄体から分泌されるプロゲステロン(黄体ホルモン)のホルモン分泌が少なくなって「黄体機能不全」となり、受胎率の低下、不妊を招きます。また、妊娠後期にビタミンAが欠乏すると流産、胎盤停滞が生じたり、虚弱な子牛が生まれることもあります。

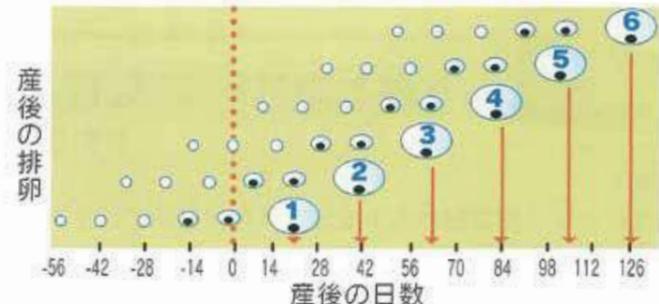
母牛の繁殖障害の3割ほどは卵胞のう腫が占めているといわれ、これは牛の血中β-カロテンと関係があり血中200μg/d前後のβ-カロテンが含まれていれば発生率が低いため、この濃度を維持するためにはβ-カロテン濃度の高い飼料を摂取する必要があるとのデータもあります。

暑熱によるビタミン消費が激しい夏場や冬場に稲ワラを主体として給与する場合は、ビタミン類が不足しがちになり、繁殖障害や受胎率の低下も多い傾向になります。このような場合、特に分娩前後はビタミン剤等の補給が必要となりますが、その意義は卵胞機能の向上にあり、それを示すのが図1となります。

例えば分娩後42日目(適期授精)に排卵した卵に授精する場合、その卵の発達からみるとすでに1カ月以上前、授精する卵からすると2カ月半前から成長していることとなります。

卵の元は原始卵胞と呼ばれ、この卵の品質に栄養、ビタミン類が影響しています。「分娩前後2カ月の増し飼」という言葉がありますが、胎児の急激な発育に対する栄養補給、生後の子牛発育に対する乳を介しての栄養補充の意味と、「健全な卵」を成長させるためには極めて重要です。併せてビタミンA、β-カロテンなどが卵巣に及ぼす効果を考えると、青草などのビタミン類やミネラル豊富な良質粗飼料を給与することは必要不可欠といえます。

図1:産後の排卵状況



(参考資料)養牛の友2012.9 (株)日本畜産振興会



# 園芸 スイカの栽培管理について

営農指導課 松本



## 交配前 草勢コントロールと着果節位について

交配前の最後のツル引きは雌花の着生状況を確認し草勢の調整をする。樹勢が強い場合はツル引きを遅らせ脇芽は若干放置し、樹勢が弱い場合はツル引きを早めに行い脇芽を除去する。着果節位は樹勢と玉肥大を考慮し3~4番花を目標とし畝の中心で着果させるようツル引きを行い、雌花を充実させるため日中はできるだけトンネルを大きく開ける(ツル先に冷気があたらないように注意する)。

## 交配時期 花粉の発生について

花粉の発生・受粉促進のため交配5日前くらいから夜温最低15℃を目標に、可能であればトンネルの裾をすかし除湿に努める。天候不順により花粉の未発生が懸念される場合は、前日の雄花を保存し着果安定に努める。

ミツバチ交配を行われる場合は、早めに養蜂業者へ連絡し3日前には圃場内への設置を心掛ける。また、交配開始から数日間はミツバチがきちんと活動しているかの確認を行う。(適温:13~30℃、湿度:75%以下)

## 交配後 病害対策について

天候不順により、特にうどんこ病や菌核病などの病気の発生が予想される。交配前には必ず予防散布を行い、天候不良により散布できない場合には燻煙剤を使用する。

## 害虫対策について 入れない・増やさない・出さないを心がけて

気温が上昇してくると野外でも害虫が増加し、ハウス周辺の雑草にも害虫が寄生しているため早めの除草を心がける。(防虫ネットやハウス内には粘着トラップ(黄・青色)の設置)

栽培終了後は、害虫を野外に放出しないように、必ずハウスの密閉処理を実施する。

※詳細は各地区の営農指導員にお尋ねください。



# 花き 輪菊の電照管理技術について

営農指導課 宮木



## 電照の時間帯について

いままでは、電照効果の高い時間帯は、暗期の中心(深夜0時付近)という考え方でした。現在は電照の効果は、暗期開始からの経過時間が関与しているとされ、最も電照効果が高いのは、その品種の限界暗期付近、夏秋菊では日の入り時刻から8時間後、秋菊では日の入り時刻から10時間後の時間帯が電照の効果が高いとされています。

また、キクの花芽分化抑制には、一定の暗期が必要で暗期開始(日没)から3~4時間の暗期を保つことで電照効果が高くなります。端的に言えば日長延長より暗期中断の方が効果的という事です。これらのことをふまえて効果的な電照の時間帯を表にすると右記のようになります。

効果的な電照方法は、暗期開始4時間後から限界暗期+1時間の範囲の電照であると考えられるため、岩の白扇で23時~3時の範囲、神馬で24時~5時の範囲が電照時間となります。(暗期開始が18時の場合)

※秋菊については、現在の電照で十分に花芽抑制ができていると考えられますが、特に夏秋菊では抑制が効きにくいことがありますので参考にさせていただきます。ご不明な点は担当指導員までお願いします。

時間帯	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
夏秋菊																				
岩の白扇																				
秋菊																				
神馬																				

# 農作業メモ



## 普通作

## 麦類の管理について

農産課 酒井



麦類の赤かび病は、収量や品質を低下させる病害です。また、人畜に有害なかび毒(DON等)が発生するため、農産物規格規定では、赤かび病被害粒の混入が0.0%以下となっています。発生した場合は「規格外」となり全量出荷停止になります。JAへ出荷される生産者は大麦・小麦ともに、必ず赤かび病防除を実施してください。

### ○麦類の管理について

赤かび病は開花期~乳熟期に感染します。菌の胞子飛散等は雨によって助長されるため、この時期に雨が多く、気温が比較的高い(20~27℃)状態で経過すると多発しやすくなります。

鹿本管内の生育状況については平年よりやや早く進んでいます。出穂や開花状況をよく観察して、適期に防除を行いましょう。また、この時期は蛋白質含有率を高める実肥の時期です。葉色と穂数を見て適正量を施用しましょう。

### ○赤かび病の防除適期

	防除適期	多発の恐れがある場合
二条大麦(くずもち二条)	穂ぞろい期から10日後頃	1回目の散布の1週間後に2回目の散布を行う。
小麦	1回目:開花最盛期(出穂から10日後) 2回目:1回目の1週間後	3回目の散布を行う。

※小麦は出穂後10日頃に、大麦は出穂後数日で開花します

### ○麦類の実肥について

- (1)10a当たり1kgの窒素を施用することで、蛋白質含有率は約0.3~0.5%増加します。
- (2)麦類の生育状態によって施肥量を加減しましょう。平年より穂数が多い場合は1~2割程度多く施用し、穂数が少ない場合は減らしましょう。



## 果樹

## 4月の果樹園管理

営農指導課 村上



### 防除・施肥・栽培管理

品目	栽培管理	農薬・肥料	倍数・施肥量	対象病虫害・目的
みかん	・花が多い樹は直花が集中する枝を切り返し、花が少ない樹は新梢が多い枝の間引き剪定を行う。	デランフロアブル	1,000倍	そうか病
		ハーベストオイル	150倍	ミカンハダニ
		コサイド3000	2,000倍	かいよう病
		クレフノン	200倍	葉害防止
デコボン	・腰高果を作らないようにするため、蕾が見えてからは昼夜の温度差は15℃以内になるよう管理する。(目安:最低19℃、最高29℃)	モスピラン顆粒水溶剤	4,000倍	アブラムシ類
		ジマンダイセン水和剤	600倍	黒点病
		ジューシーカル	1,000倍	体質強化
		果樹専用スペシャル842	2袋/10a	追肥
梨	・満開2週間後頃から予備摘果を開始し、2~5番果の変形のない果実を残す。 ・芯腐れ多発園では、開花10日後にチオノックフロアブル500倍(30日、5回)を散布する。 ・ベルクートは黒星病の耐性菌対策、効果補強で混用散布を行う。	スコア顆粒水和剤	4,000倍	黒星病・赤星病
		ベルクート水和剤	1,000倍	
		ミギワ20フロアブル	4,000倍	黒星病
		ウララDF	4,000倍	アブラムシ類
柿	・枝の中心部の蕾を残し、1枝1蕾に制限。 ・渋柿の場合は、無着花新梢を含め全体の枝の1/3は実をつけないようにする。	インダーフロアブル	8,000倍	黒星病
		オリオン水和剤40	1,000倍	アブラムシ類 シンクイムシ類
		デランフロアブル	2,000倍	炭そ病
		アブロード水和剤	1,000倍	カイガラムシ類幼虫
桃	・満開2~3週間頃頃から予備摘果を開始する。 ・核割れ対策として、極度な肥大をさせるような管理(強い摘果、高温、多かん水)を行わない。	スコア顆粒水和剤	2,000倍	灰星病・黒星病
		モスピラン顆粒水溶剤	2,000倍	シンクイムシ類
スモモ	・1ヶ月後くらいから予備摘果を開始する。	マイコシールド	2,000倍	黒斑病
栗	・早めの下草(イタリアン含む)刈りを行い、害虫の被害を軽減させる。	サッチューコートSセット ※若木など防除が必要な場合	15倍	コウモリガ

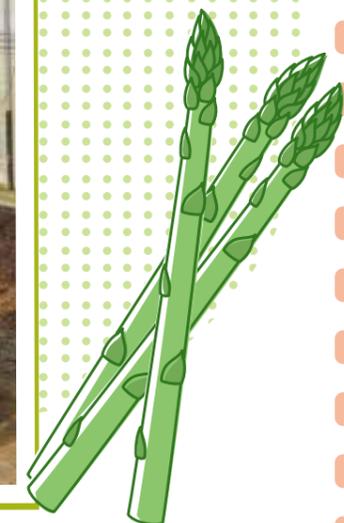
※農薬使用・混用について不明な点がございましたら、JA指導員もしくは営農センターにご相談ください。

表紙の紹介

# 今月の旬の人

## 今月はアスパラ農家!

まつもと けんじ  
**松本賢治さん(57歳)**



## 賢治さんにインタビュー

i n t e r v i e w

### 異業種からの就農

高校卒業後は会社勤務や自営業などの仕事を経て、40歳で就農しました。父は水稻栽培やライスセンターの経営をしていましたが、私は甘藷の栽培に興味があり、産地である大津町や益城町で1年間研修の後、圃場を引き継ぎました。現在は甘藷の栽培と並行して、8年程前からアスパラの栽培を手掛けています。

### アスパラ栽培のこだわりと魅力

アスパラ栽培は、特に温度管理が重要でハウスの開閉に気を配っています。土づくりでは、堆肥やエノキ床菌を使用し、微生物を活発にさせることで養分などのバランスがとれた肥沃な土壌となり、アスパラの生育や味が良くなりました。結果的に減農薬栽培にも繋がったように思います。アスパラは、1回植えると10年・20年と長く収穫できる作物で、他の作物に比べコストが低く抑えられ、反収が安定していて初めてでも取り組みやすい作物だと感じています。

### 担い手の育成

1月下旬からアスパラ春芽の出荷が始まっており、私の三男を中心に外国人技能実習生3名を含む7人で作業や管理を行っています。

J A 鹿本担い手育成センターの卒業生も研修生として受け入れており、後継者の育成にも力を入れています。現在、3名を独立させ、地元のアスパラ農家として活躍しています。今年度からJ A アスパラ部会の副部長を務めることになり、より一層若手が切磋琢磨できる環境作りを行ってきたいと考えています。

住所 山鹿市鹿本町御宇田

栽培面積 アスパラ 30 a、甘藷苗 80 a、甘藷(種芋) 5 ha  
(農事組合法人へ委託: 米・麦・大豆)

## 第12回理事会議題

令和6年2月27日(火)開催

「コンプライアンス強化に向けたメッセージDVD」

全国農業協同組合中央会 山野徹会長

「未来塾修了レポート発表」

〈定例業務報告・月次報告〉

第1号議案

令和5年度生産資材等利用拡大奨励金の支出について

第2号議案

令和7年度(2025年度)鹿本農業協同組合職員募集要領について

第3号議案

利益相反取引について

右記3議案について審議され、原案通り承認された。

### 報告事項

- ① 県域J A 構想に係る協議状況について
- ② 内部監査報告について
- ③ 令和5年度内部監査の品質評価について
- ④ 不祥事再発防止策の進捗状況について
- ⑤ J Aバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の改正について

## 地域担い手育成センター

第6期生

## 今月(2月)の研修内容をご紹介します

### 地域担い手育成センター研修スケジュール

入所式	地域担い手育成センター研修スケジュール											退所式
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	

### この時期の作業・研修

- ◎ スイカの土づくり・土壌鎮圧
- ◎ スイカの定植
- ◎ ナス・ミニトマトの収穫
- ◎ ミニトマトの生育調査
- ◎ 天敵定着状況調査
- ◎ 座学(青年等就農資金の説明・県アカデミー講義参加)



### 堆肥投入



### ミニトマト生育調査

収穫作業を頑張っています!!



スイカ苗を460本定植



### ミニトマト生育調査後のデータ分析



### トンネル設置・植穴開け



奈良県の種苗会社 萩原農場より「もっかるスイカづくり」について講義



### 今後の主な作業

- ・スイカの摘芯、3本仕立て・ツル引き
- ・ナス・ミニトマトの収穫

## 青年部 JA全国青年大会

2月28日と29日の2日間、第70回JA全国青年大会が東京都の文京シビックホールで開催された。JA鹿本からは、10名が出席。大会当日は会場とWEBを併用し、全国から約1700人が参加した。農畜産物の安定供給の継続や農業に対する国民理解の促進に向け、盟友が結束を強めて活動していくことが採択された。

また、JA鹿本青年部をはじめ、JA菊池・JA阿蘇・JAかみまきの青壮年部は29日、農林水産省へ出向き県選出の坂本哲志農林水産大臣と懇談、「農政課題に関する要請書」を手渡し要請を行った。



フォトレポート  
青年部  
通信  
女性部

# 夢さくら通信

ご利用に関するお問い合わせはこちら▼  
地域密着型通所介護事業所 ☎0968-42-1207  
山鹿市久原5439-1

少しずつ春が近づいているようですが、まだまだ寒さを感じる日があります。昼夜の寒暖差も大きく、昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。体調管理には気をつけましょう。さて、2月の「夢さくら」の活動を紹介します。

**創作工芸**  
「MY飾り」です  
春のクラフト  
みんなで作りました「春の壁画」  
桜が春の訪れを知らせてくれます  
もうすぐ桜の季節  
春を楽しもう

## 女性部 地元野菜でスープ作り

鹿本町支部は2月14日、マル球産業(株)の高本氏を講師に迎えスープの学習会を実施した。

大豆・えのき・玉ねぎをベースに、旬の野菜(里芋・かぶ・かぼちゃ・芋など)や普段捨ててしまいがちなキャベツの芯、人参の皮など栄養価が非常に高い部分で作るスープで、スープの効能やアレンジレシピなど学び充実した時間となった。参加者は、「スープを毎日飲んで心身共に健やかに過ごしていきたい」と話した。



## Pen Relay

テーマに沿って思いを伝えていただきます

### 青年部テーマ:夢・希望



原口 美季  
私は就農して3年目を迎え、西瓜・メロンなどを作付けています。青年部活動を通じて地域の農業へ貢献していきたいと思います。

### 女性部テーマ:私のいきがい



森 直美  
当たり前の日々の中で食べたいものを食べ、多くの人々とおしゃべりして、農作業を楽しんで暮らすことです。小さな幸せでいいから沢山あれば嬉しいですね!

## レクリエーション

お手玉で鬼退治  
節分ゲーム  
楽しそうに体を動かして、鬼退治  
鬼退治1位  
それ!

## 春のスポットで

楽しく脳トレ  
「カラーまちがい探し」  
脳の活性化につなげましょう

## 行事食

2月2日 節分ランチ  
鬼のパンツ柄? 恵方巻  
2月14日 バレンタインデー  
大切な利用様に  
いただきます!

元気な野菜づくりに!  
土壌消毒剤  
ソイリーン  
JAグループ 農協 全農 経済連  
製造 三井化学クロップ&ライフソリューション株式会社  
販売 サンケイ化学株式会社

段ボールケース・包装資材を通し、地域農業の繁栄に奉仕する  
全農・JA熊本経済連指定  
コバシ株式会社  
本社 〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目4番13号セントラル京橋ビル3F  
九州事業部 〒866-0011 熊本県八代市井揚町2104  
熊本事業部 〒861-1104 熊本県合志市御代志1648

株式会社 ハラタ  
本社・工場 〒838-0051 福岡県朝倉市小田2129  
熊本営業所 〒861-0136 熊本県熊本市北区植木町岩野169-1

株式会社 城嶋  
第一種貨物利用運送事業  
第二種貨物利用運送事業  
代表取締役社長 城大輔  
〒861-0565 熊本県山鹿市鹿本町台壘5988  
TEL (0968) 36-4000 FAX (0968) 36-2235

# 「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりなどに役立ちます。

## 栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレストロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べるのではなく、あらかじめ湯通ししてお

くことがポイントです。

中国の古書に、「酒を飲み過ぎて体にまだらげたら、豆腐を熱して薄く切ったものを貼るよ」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた『本朝食鑑』でも、「豆腐は酒毒を解する」とされています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質な豆腐のタンパク質が役立つのです。

## 女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はおすすめしたい食品です。

皮膚の細胞をつくらせているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎると過剰な脂が皮膚から分泌され、毛穴が大きく開いてしまいます。きめの細かい、滑らかな肌を保つ



監修：日本豆腐協会 (Japan Tofu Association)  
http://www.tofu-as.com/  
イラスト：服部新一郎

ためには、豆腐をはじめ、大豆食品の植物性タンパク質を多く取ることが重要なのです。

女性に多い便秘も、肌のトラブルの原因になります。腸の働きを活発にするためには繊維質を取ることが大切ですが、豆腐の副産物であるおからは、食物繊維がそのまま残されています。豆腐と一緒にからおからを食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

手足が冷えるときは湯豆腐を食べることをお勧めします。体が温まり、豆腐に含まれる脂肪がコレステロールを減らし、血液の循環が良くなります。

高齢化が進むにつれて急速に増えている病気の一つに、骨粗しょう症があります。これは骨の密度が低くなり、骨がもろくなる病気で、閉経期以降の女性に多く見られます。大豆食品は骨を構成するカルシウムの補給に優れているだけでなく、骨そのものを強くする働きがあります。カルシウ



**Q** なぜ「1丁」と数えるの？

**A** かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

**Q** 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

**A** 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまっても問題ありません。

**Q** 調理しても栄養成分は変わりませんか？

**A** 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。

健康な毎日を送るための参考になりそうです。

## 世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といつてよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。

当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まることと需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加えて、味が癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。



## 豆腐が原料の食品にも注目!

### 栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS(日本農林規格)の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



### おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りがすが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の働きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。



段ボール・パルプモールドトレイをセットでご提案いたします!

**【製造販売品目】**  
 ・段ボール  
 ・パルプモールド  
 ・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

〒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

ISO 9001:2000  
 JIS Q9001:2000  
 MS JAB  
 OHS 9002  
 顧客設計による支店図面に  
 基づく製造で認証取得

**園 (株)永井運送**

《総物流業》  
 全国輸送・倉庫管理

本社  
 熊本県宇城市松橋町曲野 2942-1  
 TEL 0964-32-7315  
 FAX 0964-32-1116

永井運送 検索

**協伸化成株式会社**  
 ~農業用ハウスフィルム加工  
 プラスチック製品製造~

本社工場 熊本県山鹿市鹿本町分田 332  
 TEL 0968-46-5246 FAX 0968-46-4722  
 成形工場 熊本県熊本市北区植木町宮原梅木 422-3  
 八幡工場 熊本県山鹿市石 793

## 令和6年産青果筍及び原料筍集荷について

現在、青果筍の集荷を各選果場（鹿本町・植木を除く）で行っております。下記事項に留意され出荷をお願いします。

- 1 筍はバラにて個人コンテナで受入後、個人毎にパレットに置く。コンテナは選果後に返却します。
- 2 専門検査員により、等級の格付け（秀、優、無）を行い、選果機で階級を自動計量を行います。
- 3 個人毎の選果伝票は、後日出荷者へ配布致します。

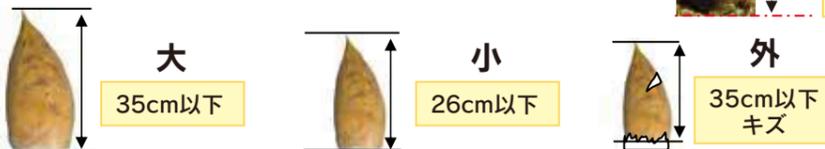
※ お知らせ 青果筍で持ち込まれても、形状・品質により原料筍（等級：無）として取扱う場合もあります。

### 青果 出荷の注意事項

- 1 根切りは小豆大のいぼ豆を2段付ける、根切りのいい筍を出荷して下さい。
- 2 根切りの悪い筍やキズ、変形、やせた筍、黒い筍、根無しは優品または原料となります。
- 3 重量3500g超・長さ35cm超の筍、親なしは返品または廃棄となります。

### 原料筍集荷時期 4月中～5月上旬(青果出荷期間を含む)まで

原料筍規格表	規格	内容
	小	1.5kg未満、26cm以下
大	1.5kg以上、35cm以下	
外	根がないもの及び根が割れたもの・キズ品	
穂先	形状	地上から0.5～1m以内に伸びた筍の先端(皮部分)を斜めにカットしたもの。 長さ30cm～35cm 直径5～10cm
	その他	内節を下から3～4節ほど穴を開ける。 穴を開ける際は、専用の棒を使用する。



### 原料 出荷の注意事項

- 1 20Kコンテナを使用してください。(20K以外のコンテナは使用不可)
- 2 コンテナの長径に入らない原料筍は荷受時に根切り、又はお持ち帰りください。
- 3 穂先を切り取ったあとの下部は出荷できません。

詳しくは各選果場、鹿本町・植木地区は、本所・特販加工課までお問い合わせください。

## たけのこ加工場従業員募集

雇用期間 令和6年4月～5月(たけのこ業務終了まで)  
勤務地 山鹿市鹿北町岩野2813-1

募集人数等	若干名 年齢問わず
勤務時間	午前8時から午後5時の間
休日	休日については日曜日を含め筍の集荷状況により変動あり
給与	時給900円～別途交通費支給

たけのこ加工に  
従事してみませんか?  
誰にでも出来る  
簡単な仕事です。

各選果場(鹿北・菊鹿)でも  
一緒に働いて頂く従業員さんを大募集  
集中です!! 詳しくは各選果場まで  
お問い合わせください。

### 募集職種

筍の皮むき・整形作業等  
加工場内筍運搬・仮詰開缶・仕分け作業

### JA鹿本 筍加工場

山鹿市鹿北町岩野2813-1

電話 0968-32-3073 担当/石川

※詳細については、加工場へ  
お気軽にお問い合わせください。  
ご応募お待ちしております。

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

みんな  
知りたい!

## 資産運用のはなし

第1弾

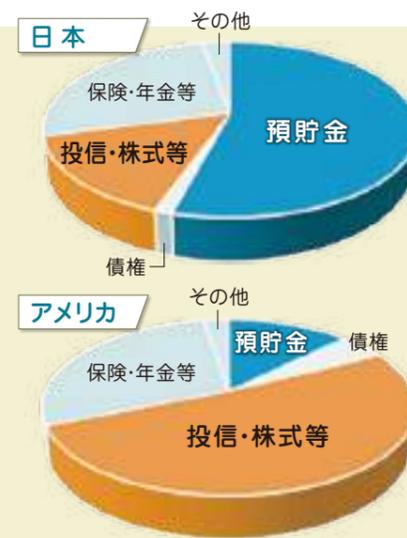


### 海外では投資信託・株式での運用が主流

2023年8月発表の日本銀行調査統計局の資料では、日本の個人金融資産は約2,043兆円です。現金・預貯金の割合が54.2%と非常に高い割合を占めています。

一方アメリカでは、個人の金融資産114兆ドルに対して、現金・預貯金12.6%、投資信託・株式等51.3%となっており、資産の半分以上は投資信託、株式等が占めています。

右の図からも日本人の金融資産は、預貯金における運用の比重が非常に高い状況にあることが分かります。



### 時代の流れ

1991年の日本の定期貯金金利は5.57%という高金利でした。これだけの高金利だと1,000万円を定期貯金として預けているだけで13年後には2,000万円と2倍に増えていたが、現在の金利だと1,000万円を2,000万円に増やすのに36,000年もかかってしまいます。現在は低金利の時代が続いており、預貯金だけで資産を増やすことは難しくそうです。

預入の時期	金利	預入金額	10年後の金額(複利)
1991年	5.57%	1,000万円	約1,720万円
2021年	0.003%	1,000万円	約1,000万円

※預貯金金利は定期貯金の平均金利、預入期間1年、預入金額1千万円以上  
※預入の時期の金利は各年の12月末時点を使用、10年後の金額(複利)は預入開始時の金利を継続利用して算出。出所:日本銀行、総務省のデータを基にQUICK作成

昔は預貯金でも  
しっかり増えたんだね

JAバンクでは、JAバンクアプリからネットでNISA口座開設申込みや投資信託取引がご利用いただけます。詳しくはJAバンクホームページ等をご確認ください。

JAバンクのNISAを詳しく見る



お問い合わせ先

本所 貯金為替課 ☎0968-41-5131 または 各支所金融窓口まで

次号(5月号)では「投資信託」についてご解説いたします。 JAバンク

## 警察署より 令和6年春の全国交通安全運動の実施

- 1 4月6日(土)から4月15日(月)までの10日間
  - 2 交通事故死ゼロを目指す日……………4月10日(水)
  - 3 運動の重点
    - 子どもが安全に通行できる道路環境の確保と安全な横断方法の実践
    - 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
    - 自転車・特定小型原動機付自転車利用時の乗車用ヘルメット着用と交通ルールの遵守
- 期間中、交通安全教育や通学路における一斉街頭監視活動、交通指導取締り、自転車利用者への交通安全の呼びかけ等を行いますので、交通違反や事故防止のための安全運転をお願いします。

### 二輪車の交通事故防止!!

令和6年2月13日、山鹿警察署管内で、走行中のオートバイが転倒し、運転していた男性が死亡する交通事故が発生しました。

#### カーブの手前では十分に減速を!

- ・安全に曲がりきれぬ速度で走行しましょう。
- ・急カーブは前方の状況が見通せないため特に注意しましょう。

#### 二輪車の特性を踏まえた運転を!!

- ・二輪車は他車両から見落とされやすい
- ・車体が小さいため距離を見誤られやすい(実際より遠くに見えるように見える)

#### 体調管理

- ・こまめな休憩をとりましょう。
- ・体調不良を感じたら運転は中止しましょう。

#### 車両点検と安全装備の確実な装着を!!

- ・ブレーキやタイヤの空気圧をチェック
- ・ヘルメットのあごひもは緩くないですか?

## 税務署より

### 申告所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税の振替期日

申告所得税及び復興特別所得税並びに消費税及び地方消費税(個人事業者)の納税は、金融機関の預貯金口座から引き落としとなる「振替納税」が大変便利です。

令和5年分の確定申告の振替納付日は、次表のとおりです。「振替納税」をご利用の方は、振替日の前日までに口座の残高をご確認ください。

申告所得税及び復興特別所得税	令和6年4月23日(火)
消費税及び地方消費税(個人事業者)	令和6年4月30日(火)

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

国税相談専用ダイヤル: 0570-00-5901 ※ナビダイヤル



## 次代につなげ! ~鹿本農業高校だより~

### 就農に向けた激励会

熊本県就農教育推進校事業「就農に向けた激励会」が2月15日(木)に開催され、全県下の高校から来年度就農や進学後就農を希望する高校3年生47名が集いました。



講演 阿蘇さとう農園

鹿本農業高校からも6名が参加し、県教育委員会や農林産部などの農業関係機関からの激励の言葉を始め、阿蘇さとう農園 佐藤智香様の講演や、有限会社ナガシマ(菊池市)と有限会社北部農園(玉名市)の視察が実施されました。

参加した生徒からは、「地域に貢献する農業の姿や先端的な農業経営を学ぶことができて良かった。進学先が一緒の生徒と話すことができて良かった。」の声が聞かれました。

本事業は8月と2月の年2回開催されており、将来就農を目指す高校生の情報収集の場や生徒間の交流を高める機会となりました。



有限会社北部農園



有限会社ナガシマ

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/kamotono>



### JA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。

### 王子コンテナ株式会社

〒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  
FAX03(3543)1221

熊本工場 宇土市岩古曾町2200  
☎ 0964(22)0761  
FAX0964(23)3572

NEX NIPPON EXPRESS

私たち萩原農場は、スイカの限りない可能性を信じて日々改良と研究を続けています。

スイカ・メロンのことなら何でもお問い合わせください。

品種情報や栽培技術情報を発信しています!!

友だち 募集中

QRコードを読み取るだけの簡単登録

株式会社 萩原農場

JA商品券が当たる!  
**頭脳に挑戦** クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

**ヨコのカギ**

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東—、—裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンの反対語



**タテのカギ**

- 1 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 3 眠いときに出ます
- 5 アマではありません
- 6 お花見といえばこの花
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 9 お酒は飲めません
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 13 ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- 15 ダブルプレーともいいます
- 17 湯が冷めないよう—ポットに入れた
- 19 当たりかな、外れかな
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 21 馬に乗る人のこと

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

3月号 応募総数 72通

《3月号答え》  
**ウシオジル**

1	5	ル	8	ヤ	ス	12	ミ	17	マ
	6	ア	マ		13	ヨ	ウ	15	シ
2	ノ	ー		11	ト	ウ	シ	ユ	
	ド		9	カ	オ	リ		マ	
3	ジ	7	ア	マ	リ		16	シ	ロ
4	マ	ジ	メ		14	ノ	キ		
	ン		10	シ	ヨ	ウ	シ	ヨ	

**無料法律相談** 要予約

申込締切 4月15日(月)  
 開催場所 JA鹿本 本所2階  
 弁護士 内田 光也(内田法律事務所)

相談日時 **4月23日(火)**  
 午後1時30分~

◆予約・お問い合わせは最寄りの支所まで

**読者からのお便り**

● 未知のコトバの領域を知る  
 真剣にクイズを解いて、未知のコトバの領域を知る楽しさを味わっています。  
 (鹿北町・N.Oさん)

● 私も、もっと上手く表現する言葉はないかと日々勉強です。皆様から毎月いただくお便りの言葉一つ一つにいつも刺激を受けています!

● 春を感じています  
 庭の梅が咲き語り、春を感じています。水仙やチューリップ等…楽しみです。暖かくなれば旅行もいいですね!!  
 (植木町・K.Nさん)

● 色とりどりの花々に気分も明るくなり、外に出るのもわくわくしますね。私も、暖かい春が待ち遠しいです!

● 若草の香  
 作業中の畑の周りに、よもぎの葉っぱが目立つようになりました。もうすぐ春だなと感じています。  
 (山鹿市・T.Mさん)

● 花だけでなく、草や木、その香りなども春を近くに感じるようになってきましたね。よもぎ餅が食べたくなってきました!

● 旬の野菜・果物が楽しみ  
 キンカン「夢小町」はやはり美味しいですね。旬の野菜・果物を食べるのを楽しみにしています。(鹿本町・S.Hさん)

● 「夢小町」は4歳の長男も丸かじりで食べています。先日から大玉スイカの出荷も始まりました。これから旬の農産物がどんどん出てきますので、お楽しみに!

いつもたくさんのお便りありがとうございます。  
 今後とも感想やご意見をお待ちしています!

63

8610562

JA鹿本  
 「クロスワードパズル4月号」係

山鹿市鹿央町持松159番地1

● こたえ  
 ● 郵便番号  
 ● 住所(必ず番地まで記入)  
 ● 氏名(ふりがな)  
 ● 年齢  
 ● ご意見・ご感想

**応募方法**

官製ハガキに左記の要領でご応募ください。正解者の中から抽選で10名の方に、FM夢大地館やJA・S.Sなどで使える共通商品券千五百円分をお送りします。

メ切  
 令和6年/3月29日(金)  
 (当日消印有効)

クロスワードパズルの当選者は、商品券の発送をもって発表に代えさせていただきます。

※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどは、インシャルで紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

**小ヤリイカと芽キャベツのガーリック炒め**

シェフ 永井のおすすめ

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

材料 (2人分)

- ・小ヤリイカ…2杯 (胴とゲソの部分を使う)
- ・芽キャベツ…2個
- ・トマト…小1個
- ・ニンニク…1片
- ・オリーブ油…大さじ2
- ・白ワイン…大さじ1
- ・輪切りトウガラシ…適宜
- ・塩・こしょう…適宜

作り方

- 1 ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々(分量外)を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分に切った芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香りを移す。
- 3 2のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

九州産交運輸株式会社

〒862-8635 熊本市南区流通団地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

熊本市北区植木町富野1145  
 Tel. 096-272-0267

農ビ・農PO・遮熱・遮光・各種

JAノービ・三菱樹脂・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!

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

お問合せは、お近くのJA窓口もしくは下記までどうぞ

住宅設備もサトウ!  
 ポイラー・天日・水回りのリフォーム

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 熊本市北区植木町清水1055-1

地震、台風  
 屋根「ルーガ」

株式会社 坂田工業

〒861-0124 株式会社 坂田工業 (株) 熊本  
 熊本市北区植木町石川280(植木工業団地内)  
 096-272-0343

夢大地  
かもと

JA SS

詳しくはお近くの  
スタッフまで!!

# タイヤ & オイル キャンペーン

(全商品特別価格※  
にて販売します)

期間 **4月1日(月)~5月31日(金)**

タイヤキャンペーン実施店舗 —— 南島SS・杉SS・菊鹿SS・鹿本町SS・鹿央SS

※メーカーにより一部除外品あり



もしも事故が起きたら

## JA自動車共済 加入の皆さまへ



詳しくはJA鹿本HPを  
ご覧ください

### 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通話可)

☎0120-258-931

【月~金:8時半~17時】  
(土曜日は12時まで)

☎0968-41-5137

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/2024年3月16日



©2010熊本県くまモン



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

JA鹿本は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

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



✉: [kikaku@ja-kamoto.or.jp](mailto:kikaku@ja-kamoto.or.jp)

Instagram

[https://www.instagram.com/ja\\_kamoto/](https://www.instagram.com/ja_kamoto/)

いいね♡  
お願いします!



### 編集後記

JA鹿本ではいち早く「春の大玉スイカ」の出荷が  
スタートしました🍉 スイカといえば夏のイメージが  
強いかもしれませんが、スイカの名産地である熊本で  
はスイカの旬は3月から始まります。

今年も甘くて美味しいスイカができました😊ぜひ  
「夢大地かもと」のスイカをご賞味ください!!

JA鹿本のオンラインストアやファーマーズマー  
ケット夢大地館でもお買い求めいただけます。 **さち**



今月のphoto