

きくかんもんだより

第96号 令和6年7月20日発行
発行責任者：松岡 圭司
菊鹿支所TEL：(0968) 48-3121



冷凍米飯いかがですか？



私の趣味はキャンプでこの時期は海や山に行くことが多いです。そんな時にクーラーボックスに保冷剤としても使える冷凍食品たちが大活躍してくれます。また熊本のお米を使っているので国産国産・地産地消につながり、自然とSDGsの取組となっていて環境にも優しい商品です。

ご注文お待ちしております



17日総代会説明会菊鹿地区

6月17日(月)19時より菊鹿支所にて説明会を行いました。
意見交換の際にたくさんご意見を頂戴しました。真摯に受け止め、迅速に誠意を込めて対応していきたいと思っております。
また、県域JA構想についての説明も行いました。県域JA構想の協議内容につきましては、広報誌、会議等を通じてお繋ぎしていく計画です。



父の日に乳(ちち)をプレゼント

牛乳の消費拡大運動の一環で「父の日に乳(ちち)を贈ろうキャンペーン」が毎年行われています。6月14日(金)に酪農組合の丸山様より牛乳の受け渡しがありました。今年父の日のプレゼントは何を贈りましたか？来年はぜひ乳しをご検討ください。



栗の選果作業 季節アルバイト募集

8月下旬~10月中旬(未定)
時給 900円(交通費あり)
問合せ
菊鹿選果場
48-3125(守川)

食のナゾを とこう!

とけたら白いボックスに答えを入れてね。
答えは裏面にありますので裏面もご覧ください。

Yショップスタッフ募集中

詳しくはお店まで問合せください。
Yショップ 菊鹿店&内田店
TEL: 48-3131(川上)
菊鹿営業センター
TEL: 48-3132

食のナゾ

え	さ	ち	び	ら
か	い	れ	ご	ん
あ	よ	●	た	み
こ	れ	よ	は	う
す	ん	ー	と	ぞ

- →+ / ←+ / →- / ↓+ / ↑- / ←- / →- が「はーと」
- ↑↑+ / ↓↓+ / →+ / ←+ が「びたみん」のとき
- ←← / ↑↑+ / →↓+ / ↓↓ / ←←- は何?

こたえ

--	--	--	--	--

は脳のエネルギー源!

JAバンクアプリ JAネットバンクアプリ

いつでもどこでも便利なアプリをインストールしてみませんか？簡単に利用ができます。



JAバンクアプリ



JAネットバンクアプリ



店頭でお待ちしております♡

マイカーローン キャンペーン

ネット申込限定
QRコードはこちらからです



変動金利型

最大引下げ後

基準金利 年1.5% → 年1.2%

【JA住宅ローンご利用の方】

最大引下げ後

基準金利 年1.4% → 年1.1%

令和6年7月1日～
令和6年9月30日まで

※窓口へ気軽にご相談ください

マイカーローン



熱中症を予防しよう!

WBGT 暑さ指数 / 熱中症指数

危険	気温 35℃ WBGT 31
厳重警戒	気温 31-35℃ WBGT 28-31
警戒	気温 28-31℃ WBGT 25-28
注意	気温 24-28℃ WBGT 21-25
安全	気温 < 24℃ WBGT < 21

危険 WBGT (熱中症指数)



こまめな水分補給を!!

熱中症で入院した時のために
JA安心倶楽部の加入を
おすすめしております。
共済窓口にて気軽にご相談下さい。

管農センターにて他にも
たくさんの商品取扱っています!!
48-3125



「食のから」のこたえは「あさごはん」

朝ごはん を食べて
1日のほじまりに良いスタートをせよう!



忙しい毎日の朝
朝食を抜いてしまっている方

注目です!

実は、朝食にはたくさんの
メリット があります!

朝食のメリット

- ① 集中力や記憶力がアップ!!
→ 炭水化物 でエネルギーを補給することで
脳が活性化します。イライラの解消にも◎
また、よく噛んで食べると腸の血流がよくなります。
- ② 体力がアップ!!
→ 朝の体温を上げて体を動きやすくしてくれます。
たんぱく質 のタツい食品は筋肉や臓器を作ります。
(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)
- ③ 血糖値急上昇と肥満の防止!!
→ 朝食を抜いてしまうと空腹時間が長くなり、昼夕の食卓量が増え
て食後の血糖値の急激な上昇や、体脂肪の増加で太りやすくな
ります。
日中の食欲を抑えるためにも朝食は大大切です。

脳の唯一の
エネルギー源は
ブドウ糖



酸味を含む
ものと一緒に
食べると
疲労回復に
効果的!



たんぱく質



血糖値急上昇と肥満の防止!!



いよいよ、学生は、夏休みがはじまります。夏休みにしかできないことと一緒に
編集後記 挑戦し、楽しみたいと思っております。そのために「あさごはん」を、
食べることは大事ですね! 冷凍米飯が大活躍しそうです。 立山祥