

# 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 主司  
菊鹿支所℡：(0968) 48-3121



## 7月

## 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。

意見交換の際に多くの意見を頂戴しました。  
真摯に受け止め、迅速に答成質を込みて対応していく所存です。  
また、県域JA構想についての説明を行いました。  
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りしていく計画です。



## 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)

## 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・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



- 2 食事と身体に
- 3 すべての人へ 健康と福祉
- 4 地の良い物をみんなで
- 8 魅きかしい 経済活性化
- 13 生産者に、具体的な活動を

## 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、裏面をご覧ください。

## Yニヨ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ニヨップ 菊鹿店&内田店

TEL: 48-3131 (川上)

菊鹿営農センター

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	ょ

→↓/←↓/→  
が「はーと」

↑↑→/↓↓/→/↑  
が「ひたみん」  
のとき

←→/↑↑→/→↓→  
/↓↓/←→  
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  
仁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

基準金利  
年1.5%

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  
年1.2%

マイカーローン  
キャンペーン

[JA住宅ローンご利用の方]

基準金利  
年1.4%

最大引下げ後

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

## 熱中症を予防しよう！

WBGT値 暑さ指数 / 热中症指數

危険 気温 35°C WBGT 31~

厳重警戒 気温 31~35°C WBGT 28~31

警戒 気温 28~31°C WBGT 25~28

注意 気温 24~28°C WBGT 21~24

安全 気温 ~24°C WBGT 21

### WBGT (熱中症指數)



管農センターにて他にも  
たくさん商品取扱っています

48-3125

## こまめな水分補給を!!

熱中症で入院した時のために

JA安心俱楽部の加入を

おさげてあります。

共済窓口にて気軽にご相談下さい。



SPORT'S  
WATER



8 週に1回  
筋力測定



13 週に1回  
身体的な測定

# 「食のか」のごたえは「あさごはん」

## 朝ごはん を食べて

1日のはじまりに良いスタートをセカう！



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。

たんぱく質のタリ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、昼夕の食事量が増えて食後の血糖値の急激な上昇や、体脂肪の増加が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切です。

脳の唯一の  
エネルギー源は  
「ドウ糖」



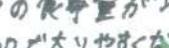
LEMON



酸味を含む



Fish



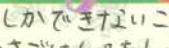
Pork



Egg



花



Corn

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に一緒に  
編集後記 挑戦し、楽しめたいと思ってます。そのためにも『あさごはん』をしっかり  
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