

か も と

11月号
2025

特集

JA青年部盟友発表大会開催される!!



のよい食P

SDGs

耕そう、大地と地域の未来。

JA鹿本



他社・他行でお借入中の農業に関する借入金 やクレジット契約を見直しませんか？

JA鹿本では農家の所得安定対策の一環として、農業融資を対象とした金利引き下げキャンペーンを実施します。

JA鹿本 農家応援宣言

まずは、無料
シミュレーションを!!

農業者向け
事業借入

金利引下 キャンペーン

キャンペーン期間
2025年10/1(水)～2026年2/27(金)

対象

・期間中に、「21世紀フォローアップ資金」・
「農機ハウスローン」・「アグリローン」をお申
込いただいた方がキャンペーン対象です。

★こんな方におススメです

- ✓ 他行・他社で農業関連の事業
資金をお借入されている方
- ✓ 農業関連資金の新規申込を
ご検討されている方
(農機購入・農地購入等の事業借入)

キャンペーン内容

キャンペーン特別金利 ※1

固定1.0%

- ◆ JAバンク利子補給は当初借入額100万円以上の借入で「21世紀フォローアップ資金」・
「農機ハウスローン」が対象で、上限1.0%かつ3年間となります。
- ◆ 熊本県農業信用基金協会、ジャックス利用による保証料が別途必要となります。
- ◆ 審査によっては、お客様のご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
- ◆ キャンペーン期間中にお申込みいただき、2026年3月31日までに実行されたものに限りです。
- ◆ 本キャンペーンは、予算枠に達した時点で、予告なく終了させていただきます。

※1 キャンペーン基準金利(年2.3%)より付帯取引に応じた金利優遇(最大0.3%)
とJAバンク利子補給(最大1.0%)を差し引いた最優遇金利

農業資金のご相談はお近くのJAかもと各支所へ!!

JA鹿本青年部盟友発表大会開催される!

令和7年度JA鹿本青年部盟友発表大会が9月25日、組織活動の活性化と拡充強化を目的にJA
本所で開催されました。青年部盟友、JA役職員ら約150名が出席。「組織活動実績発表の部」には鹿
央支部、「盟友の主張発表の部」には各支部の代表者3名が出場
し、自らの経験に基づく農業への熱い思いを力強く発表しました。

熊本県北広域本部鹿本地域振興局農林部長の渡邊充氏を審
査委員長に、6名の審査委員による厳正なる審査が行われました。

また「一分間動画発表の部」には田原支部より動画の出展があり
ました。



審査結果は以下の通り

【盟友の主張発表の部】

最優秀賞

「人の行く裏に道あり農の道」
山本支部 上村 康矩さん

盟友の主張発表大会



【組織活動実績発表の部】

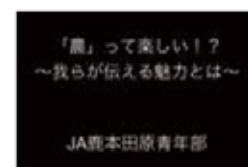
「2つの柱でつくる農業の輪
～農業の魅力を発信し、
活躍できる環境づくりを目指して～」

鹿央支部
発表者: 富岡涼太さん、PC操作: 城 昂史さん



【1分間動画発表の部】

「『農』って楽しい!?
～我々が伝える魅力とは～」
田原支部



「組織活動実績発表の部」と「盟友の主張発表の部」の発表者及び「1分間動画」は、10月24日に県民交流館バレアで開催される
「JA熊本県青壮年部大会」へJA鹿本の代表として出場、出展されます。

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!

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。

組合員の皆さまへ

組合員資格に関して以下の事項に該当した場合は、
最寄りの支所までご連絡ください。

- JAに届け出ている内容に変更があった場合
【氏名・住所・電話番号・組合員たる資格(正・准)
の内容など】
- 組合員の相続等が発生した場合 など

- 18 頭脳に挑戦
- 17 無料相談会・お便り
- 16 地域の情報
- 15 次代につなげ! 鹿本農業を誇りに!
- 14 お知らせ
- 13 お米本来の味わいを楽しむ
- 12 国産国産
- 11 ベンリレー
- 10 デイリースペイコンテスト
- 9 食べたかなえる豆腐ビュティ
- 8 理事会・FM出荷者紹介
- 7 旬の人
- 6 農作業メモ
- 5 プロローグ
- 4 農業融資「農家応援宣言」
- 3 JA青年部盟友発表大会開催
- 2 もくじ・comment
- 1

2025鹿本地方畜産共進会開かれる 肉用種牛部門

鹿本地方の畜産の振興及び生産技術の向上を目的に「2025鹿本地方畜産共進会」が9月25日、山鹿市の県畜産農業協同組合城北支所家畜検査場で開かれた。

共進会には生産者が丹精込めて育ててきた52頭が出品され、熊本県農林水産部生産畜産課の安武秀貴課長を審査長に、県農業研究センター畜産研究所、県畜産農協連合会の職員ら8名が審査員となり厳正な審査が行われた。

審査の結果は以下の通り

【褐毛和種の部】 グランドチャンピオン

なつこ号 (有)田中農場さん(植木町)

【黒毛和種の部】 グランドチャンピオン

あいのすけ14号 永田政孝さん(山鹿市)



極早生ミカン 出荷本格化

極早生露地ミカンの集出荷が本格化している。9月30日、JA南部選果場には管内から日量約10トンが持ち込まれた。同選果場で荷受けしたミカンは熊本市西区にあるJA熊本市相模選果場で選果され、関東・関西方面へ出荷された。

今後も早生温州、中生温州、普通温州と品種を変えながら1月下旬まで出荷が続いていく予定。総出荷量は約500トンを見込んでいる。



選果される極早生みかん



ナシを両手に持ち笑顔を見せる児童ら

ナシ部会小学校へ寄贈

JA鹿本ナシ部会は9月24日、子ども達に地元産の農産物を味わってもらい、郷土愛を育んでもらおうと、山鹿市立めのだけ小学校へ新高(5ケース、5キ口入)を贈った。城員也部会長ら3名が児童の代表10人にナシを手渡した。城部会長は「特産のナシをたくさん食べて、勉強やスポーツを頑張ってください」とあいさつした。



城部会長は「特産のナシをたくさん食べて、勉強やスポーツを頑張ってください」とあいさつした。



ファーマーズマーケット 野菜栽培講習会開く

ファーマーズマーケット夢大地館会員協議会は9月2日、JA本所で栽培講習会を開き、会員約60名が出席した。出荷者の栽培技術の向上と消費者への安定供給を促すことが目的。(株)サカタのタネ九州支店の居村智史さんを講師に招き、ブロッコリーや大根、ホウレン草や白菜などの秋冬野菜を中心に、耐暑性や耐病性、生産性に優れた品種が紹介され、参加者は熱心に聞き入っていた。



9月10日、第12期女性大学の第2回講義が開催され、受講生17名が参加した。当日は、「ほっとくと」と思、お茶時間」と題してJA鹿本中央会営農生活センター職員で日本茶インストラクターの星子真理氏による講演が行われたほか、東匠たてやまの3代目立山学氏を講師に招き、和菓子作りの体験も行われた。第3回講義では、JA鹿本女性部主催、女性の集い「カローリング大会」への参加交流を予定している。



女性大学で暮らしを豊かに



あいさつする平野茂徳部会長



肥のあかり目均し会



県酪連主催の第44回熊本県乳牛共進会が9月21日、大津町の県家畜市場で開かれた。県内より74頭が出品され、JA鹿本の代表として出場した若杉尚彦(俊英)氏の乳牛「TMFアルマーニスカイREDET」が第14部(5歳以上)で優秀賞を受賞した。



第44回熊本県乳牛共進会

みかん出荷に備え 目均し会・出荷会議を開催

みかん部会は本所で9月8日、令和7年産鹿本みかんの集荷説明会及び肥のあかり目均し会を開いた。

会終了後に開催した出荷会議には、部会員をはじめ県や市場関係者、JA役職員ら約60名が出席。生育状況や販売計画及び対策についての説明と市場関係者から情勢報告が行われた。



あいさつする前田博智部会長

令和7年産春夏瓜類・野菜反省会を9月17日、菊池温泉ユウベルホテルで開いた。園芸部会役員や専門部役員、市場関係者、JA役職員ら約70名が出席した。令和7年産の販売実績は、瓜類37億2900万円(前年比94.6%)、野菜類8億3000万円(前年比86.1%)、全体の販売高は45億3200万円(前年比93.0%)と報告した。反省会では令和8年産の取り組み方針について協議したほか、市場関係者から消費地情勢報告も行われた。



春夏瓜類・野菜反省会を開催 次年度へ向け情報・意識を共有



畜産

冬場の子牛飼養管理

畜産課 新崎



暑い夏が過ぎ、肌寒い季節となりました。子牛にとって、冬季は下痢などの消化器病や肺炎などの呼吸器病が発生しやすい時期です。子牛の状態に注意して冬場の飼養管理に努めましょう。

① 飼養環境

冬場の飼育環境で問題となるのは、閉め切られた状態による換気不足です。換気不足による牛舎では粉塵、糞尿からのアンモニア、密飼による二酸化炭素の高濃度化などにより病原体の侵入・増殖を容易にし、肺炎の原因となります。適度な換気により新鮮な空気を供給することが肺炎のリスク軽減になります。但し、直接寒風が当たるなど過剰な換気は逆に子牛にストレスとなるため、短い期間で数回に分けて行う必要があります。

② 防寒対策

牛は基本的に寒さには強い動物ですが、子牛はとくに出生直後、体温がすぐに低下してしまいます。乾燥した敷料を十分に敷き、必要に応じて保温ランプや電気マット、ネックウォーマーなどの暖房器具を取り付けてください。

③ 疾病対策

子牛の下痢は、その後の発育に大きな影響を及ぼします。出生時の子牛は病原体に対する免疫が未発達のため、出生後4時間以内に初乳を十分飲ませる必要があります。ホルスタインの場合は搾乳を行いますので初乳の給与確認が容易ですが、黒毛和種は自然哺乳の場合もあるためどれだけ摂取したか把握が難しい場合もあります。母牛の泌乳量が少ない場合や吸入を拒む場合は別途で初乳を給与しましょう。

また、便の確認は必ず行い早期発見に努めることはもちろんのこと、水下痢を発見したときは必要に応じて獣医師等の診断を受け経口補液剤などの投与により早期治療に努めましょう。病原体は必ず存在するため消毒等での予防も有効ですが、まずは乾燥した敷材で保温を確保し適切な飼養環境の改善に努めましょう。



果樹

11月の果樹園管理

営農指導課 藤本



防除・施肥管理・栽培管理

品目	栽培管理	農薬・肥料・資材名	収穫前日数	倍数・施肥量	対象病害虫・目的
みかん	・着果が多かった園地 まずは、収穫後のお礼肥を行いましょう。間に合わない場合は、窒素主体の葉面散布を実施して早めの樹勢回復を図りましょう。	ベルコートフロアブル	前日	2,000倍	貯蔵病害
	・着果が少なかつた園地 次年度は着果過多が予想されるため、収穫直後～収穫1ヶ月までにジベレリン(25～50ppm)の散布を行い花芽分化を抑制しましょう。	ベンレート水和剤	前日	4,000倍	貯蔵病害
		クレント ※年2回使用		100倍	浮皮軽減
デコボン	着色が進むと浮皮が発生しやすくなります。以下を参考にしてください。 ・秋雨を入れないようにする。 ・風通しを良くし、ハウス内を過湿状態にしない。 ・昼間、気温が20度以上になるときは谷間を開ける。	ナティーボフロアブル	前日	1,500倍	黒点病
きんかん	ビニール被覆後は、高温にならないように換気を充分に行いましょう。25mm以下の果実は、摘果してください。(最終摘果)	アルバリン顆粒水溶剤	前日	2,000倍	カメムシ類
梨	・健全樹：葉が黄葉し、一斉に落葉します。 ・根腐れ、肥料不足等：黄葉以前から早期に落葉します。 ・窒素過剰：いつまでも葉が残り、だらだらと落葉します。	キノンドーフロアブル	3日	1,000倍	黒星病
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。				
桃・李	整枝・剪定が不十分な場合、主枝や垂主枝の先端が弱まったり、側枝の更新が遅れてはげあがるなど生産性が大きく低下します。				

落葉果樹の改植・植え付け

植え付けは、12月下旬頃の植え付けと2月上旬頃の植え付けがあります。冬の冷え込みが激しいところでは2月上旬の植え付けを行います。12月下旬植え付けの方が根と土壌がよくなじみ初期生育が良い傾向にあります。

植穴は、深さ50cm程度を掘り起し完熟堆肥や苦土石灰、ようりん等を土とよく混ぜ合わせて準備しておきます。排水不良園では、植え付け前に暗き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ください。

農作業メモ



園芸

イチゴ・アールスメロンの栽培管理

営農指導課 境



イチゴの栽培管理

- ・マルチの被覆前に追肥をチッソ成分で3～5kg/10aを施肥、被覆後は黄化葉や枯葉は除去してください。(病害の発生源をなくす)
- ・天井フィルムの被覆については、10月末又は花の出蕾を目安にビニール被覆を行い、11月以降はいつでも加温が出来るように、暖房機の点検・準備を行ってください。
- ・病気については被覆後のうどんこ病、曇天時の灰色かび病、害虫についてはハダニ・ハスモンヨトウに注意してください。

生理障害

症状	ガク枯れ	アミ果
原因	・チッソ過多、水分過多 ・なり疲れからくる草勢の低下	・カルシウム欠乏 (根量の減少による吸収量の低下)
対策	・摘果(実を取る) ・摘果房(房ごと取る)	・カルシウム肥料(トーシンCa2号等)の施用 ・発根剤(美果多等)の施用

アールスメロンの栽培管理

- ・定植から交配までの日数として30日を確保し、十分な樹作りを行ってください。(果実の玉肥大やネットの盛り等に影響)
- ・草勢が弱い場合は吊り上げ前後に灌水を行い、着果節位を上げたり、昼夜温の温度較差をつけるなどの管理を行ってください。
- ・草勢が強い場合は、交配前の灌水を控え、最低夜温を高めに管理してください。
- ・交配に関しては、多湿条件にならないように換気や暖房機を活用し、日中は26℃以上を確保してください。(ミツバチは3～4日前に入れる)
- ・玉は上げ期(硬化期)～縦ネット初期は玉アザが発生しやすくなります。極端な温度・湿度の変化を避けて管理してください。
- ・温度は最低18℃を確保し、自動開閉機によって急に冷気を玉に当てないように、手動による2段換気を行ってください。
- ・ネット期に関しては、毎日ネットが発生するように、午前中は温度・湿度を高めてください。*アーケラント液剤の使用は営農指導員にご相談ください。
- ・ネット仕上げ期に関しては、1日1回は乾燥させる管理を行い、ネットの盛りを良くするために玉ふきを行ってください。



花き

年末電照菊の防除について

営農指導課 猪原



稲刈り後にはヨトウムシ類、アザミウマ類が増加し、乾燥するとハダニ類も多く発生します。防除の際には下表(農薬のRACコード)を参考にされ、散布をお願いします。同系統の薬剤を使用されますと効き目が悪くなる可能性がありますので、ご注意ください。

病害虫	RACコード	農薬名	倍数	使用時期	使用回数
ヨトウムシ類	6	アニキ乳剤	1,000倍	発生初期	6
	30	グレーシア乳剤	2,000倍	発生初期	2
	11A	ゼンターリ顆粒水和剤	1,000倍	発生初期	-
アザミウマ類	5	ディアナSC	2,500倍	発生初期	2
	34	ファインセーブフロアブル	2,000倍	発生初期	2
	15	マッチ乳剤	1,000倍	発生初期	5
ハダニ類	6	コロマイト乳剤	1,500倍	発生初期	2
	25A	スターマイトフロアブル	2,000倍	発生初期	1
	33	ダニオーテフロアブル	2,000倍	発生初期	2

※ラベル表示が小さいため、注意して防除をお願いします。



普通作

麦類の播種・種子消毒について

農産課 青木



播種量・播種時期について

種別(品種)	播種量	播種時期
小麦 (チクゴイズミ)	6～8kg	11月20日～12月10日
大麦 (くすもち二条)	5.5～6.5kg	11月15日～11月30日

- ・播種時期が上記より遅れた場合は、播種量を1kg程度増やしましょう。
- ・播種深度が深すぎると出芽・生育不良の原因となり、浅すぎると除草剤の薬害や乾燥による被害が生じる恐れがあるため、3cmを目安に播種しましょう。

種子消毒について

種別	病害の種類	病菌のいる主な場所
小麦	裸黒穂病 なまぐさ黒穂病	種子の内部 種子の表面
大麦	裸黒穂病 なまぐさ黒穂病 斑葉病	種子の内部 種子の表面・土壌中 種子の表面・土壌中

- ・「ベンレート水和剤20」を麦種子1kgに対し5gの割合で乾粉衣し、薬剤処理後は洗い流さず播種しましょう。

農産物の出荷者大募集

JAでは農産物の出荷者を随時募集しています。ご興味のある方は下記までお気軽にお電話ください。

お問い合わせ先

夢大地食料館:0968-43-5600
ニューデパートストアがく店:0968-32-3135
Yショップ長門店:0968-32-2400
Yショップ菊鹿店:0968-48-3131
Yショップ内田店:0968-48-9312
イオン九州ザ・ビッグ山鹿店インショップ
:0968-41-5143(特販課)

- ① 内部監査報告について
- ② 利益相反取引の経過報告について
- ③ 貯金金利の報告について
- ④ 農業融資金利引下げキャンペーン実施について
- ⑤ JA鹿本定期貯金「お得・納得・満足」キャンペーン2025について
- ⑥ JA鹿本定期貯金「縁結びseason2」について

令和7年9月25日(木)開催
(定例業務報告)

第7回理事会

議案

第1号議案
取引のリスク評価書の年度更新及び提出について

第2号議案
JA鹿本カスターマールハラスメント対策基本方針について

第3号議案
利益相反取引について

報告事項
右記3議案について審議され、原案通り承認された。

ファーマーズマーケット夢大地館

出荷者紹介

★お名前 松山憲一さん
★お住まい 鹿央町持松

★出品する品目

山鹿のたまご(鶏卵)、
鶏塩たまご麺(ラーメン)

★今年の出来

今年は梅雨明けが早く夏が長かった為、鶏もかなりバテ気味で餌も食べず、卵が1サイズ小さい状況です。

★おすすめの食べ方は?

ニラ玉は特におすすめで、卵に足りない栄養素ビタミンCと食物繊維と一緒に取ることによって完全栄養食品のうえ、とても美味しいです!

★農家として農産物に対する“想い”

我が子を育てるのと同じくらいこだわり、愛情を注ぎ、もっこす(ガンコ)親父が育てた肥後もっこす鶏の卵です。

★消費者のみなさまへ

肥後もっこす親父が思いを込めて大切に育てた肥後もっこす鶏の卵「山鹿のたまご」の深い味わいをどうぞお楽しみください。

お知らせ

ファーマーズマーケット夢大地館では、出荷していただく方を随時募集しています。ご興味のある方はお気軽にお電話ください。

お問い合わせ先 0968-42-0141



元気な野菜つくり!

土壌消毒剤

サイリン

線虫・土壌病害・雑草をシャットアウト!

サイリンは(株)エス・ディー・エス・バイオテクノの登録商標です。

JAグループ
農 協 全 国 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
東京都中央区日本橋一丁目19番1号 日本橋ダイヤビルディング
販売 サンケイ化学株式会社
鹿児島県鹿児島市南二丁目4番地

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 熊本県八代市井播町2104
TEL 0965(33)1850 FAX 0965(34)8445
熊本事業部 〒861-1104 熊本県合志市御代志1648
TEL 096(242)3111(代) FAX 096(242)2755

今月の表紙の紹介 旬の人

新農業人!!
JA鹿本地域担い手育成センター2期生
坂本 昇さん(34歳)



住所 鹿央町広

栽培面積 春夏大玉スイカ 120a、カリフラワー 90a、
ズッキーニ 15a、ブロッコリー 10a、
水稲 66a

昇さんにインタビュー

i n t e r v i e w

農業を始めたきっかけは

前職は介護福祉士で、介護の現場と管理職を兼務していました。この時は休日に実家の農業を手伝う程度でしたが、祖父の他界により手伝いではなく仕事として農業に従事しようと思いつきました。就農にあたっては、県の就農セミナーを受講する中で、農業の知識や技術を集中的に学ぶことができるJAの「地域担い手育成センター」の存在を知り入所しました。

良くも悪くも自分次第

一緒に農業をしていた父が体調を崩し、就農2年目にして経営を引き継ぐことになりました。最初は戸惑いもありましたが、JA営農指導員が定期的に巡回・指導に来てくれるなど、バックアップ体制もしっかりして安心して農業に従事できています。また、就農1年目から同じ地区の農家の方々がアドバイスしてくださり、とても感謝しています。現在は妻も仕事を辞めて一緒に農業をしてくれており、安定した経営ができるようになりました。

農業は自分が一から手掛けたものが収入につながるので会社員の頃とは違った面白さがあります。良くも悪くも自分次第、決められた時間に縛られることなく自由に働くことができるのが魅力です。

今後について

スイカの産地維持のためにも、我家の休耕地にまでスイカの作付面積を増やすことを目標に、少しでも多くのスイカを出荷していく予定です。

また、地元の保育園や小学生を対象とした農業体験の場を設けるなど、青年部活動に積極的に参加しており、地域農業の振興にも尽力していきたいです。

牡牛座

3/21~4/19

【全体運】スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを【健康運】しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK【幸運の食べ物】シュンギク

いつまでも健康とキレイを！

イラスト：小林裕美子

食べてかなえる豆腐ビューティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても



大切な栄養素です。肉からタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかり取ることが重要です。豆腐を作る時にできるおからは食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育のため、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な不可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め、脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝(エネルギー化)に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2

脂肪を代謝し、脂肪の消費を促進

食事で取った脂質はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのに必要です。

タンパク質

筋肉を増やし、脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収しやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増え脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム

丈夫な体のためにしっかりと取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

サポニン

中性脂肪の蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物

「おからみそだれ添え」



【材料】(2人分)

豆腐.....1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。
マイタケ.....1/2パック
カボチャ.....100g
ナス.....1本
(おからみそだれ)
みそ.....大さじ1と1/2
無調整豆乳.....大さじ3
メープルシロップ(お好みで).....小さじ1
おからパウダー.....小さじ1~2

【作り方】

- カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- 蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- 強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみ付き、食物繊維も取れる鍋レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定調理師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおいしい料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。

JA青年部 米村佑太さん

質問コーナー

Q 農業を始めたきっかけは?

就農して6年目です。子供の頃から両親の手伝いをしていたので、高校、大学と農業について学び、卒業後はすぐに就農しました。

Q 農業の楽しいところは?

消費者の声を直接聞けることで、また「頑張ろう」という気持ちになり、仕事のやりがいや励みになっています。



■支店名 田原支部
■生産品目(面積)
イチゴ50a、米100a

■趣味
運動をする事



Q 農業で大変なところや気を付けていることは?

作業前の安全確認を徹底し、怪我のないように心がけています。

Q JA青年部に入って良かったことは?

盟友それぞれの思いや考え方に触れることで、視野が広がり自身の成長に繋がっています。困った時はお互いに助け合える関係性がとても心強いです。

Q 今後の目標や「夢・希望」

規模拡大を図りながら、消費者から信頼して食べてもらえるようなイチゴを作っていきます。

JA女性部 中野厚子さん

質問コーナー

Q 今ハマっていることは

今年の4月から大正琴を始めました。初心者なのでついていけるか不安ですが、発表会に向けて猛練習中です。また20年来続けてきた着付けも継続していきたいです。

Q 食・農に対する思いや日頃感じていることは?

農業は自然が相手なので今までにない経験に四苦八苦していますが、収穫の喜びは格別です。健康第一で頑張ります。



■支店名 菊鹿支部
■生産品目(面積)
米120a、栗120a

■趣味
お菓子作り・クラフト



Q JA女性部活動を通じて良かったこと、今後やってみたいことは?

他の地域の活動や思いを知ることができとても勉強になります。これからは積極的に参加していきたいです。

Q 「私のいきがい」農業、JA女性部活動、家族に対する思いなど

ご近所から野菜を頂くことが多く、私も退職を機に野菜作りに挑戦しています。沢山できたら皆さんにも食べていただきたいです。

JA全農主催 資材店舗「ディスプレイコンテスト熊本県大会」

鹿央営農センター

★ 特別賞 ★



「ディスプレイコンテスト」とは、JAならではの売場づくり・店づくりによる組合員満足度向上等を目的に開催されるもので、「商品の陳列強化による選びやすい店づくり」との評価を受け鹿央営農センターが特別賞を受賞しました。今後もJAらしい資材店舗づくりを心がけ、組合員・利用者の皆さまに役立つ情報の発信に努めて参ります。



支所・事業所紹介コーナー

今月は 中部農機センター

中部農機センターは現在、嘱託、臨時職員含め5名で業務を行っています。最新の技術やサービスが提供できるよう、スタッフ全員で常にスキルアップに努めています。これから地域の皆様に寄り添い、身近な農機センターを目指して参りますので、何かお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。



10月は休日(土・日・祝日)も休まず営業しています!!

最上センター長(中央)

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

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
FAX 03(3543)1221

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

園(株)永井運送

《総合物流業》
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

お知らせ

毎日の暮らしに役立つ情報をお届けします！



第9期生

令和8年7月 研修開始

令和8年度 地域担い手育成センター

新規就農 研修生 募集



新規に農業経営を目指すあなたへ！
農業施設で「自ら育て・自ら学ぶ」実習型研修

募集期間 令和7年9月1日(月)～12月25日(木)まで

JA 鹿本農業協同組合

熊本県山鹿市鹿本町持松159番地1

営農部営農企画課 ☎0968-41-5146

詳しくはHPをご覧ください

JAかもと

もしも事故が起きたら JA自動車共済 加入の皆さまへ

JA 共済事故受付センター

【24時間・365日受付】フリーダイヤル

携帯電話
通話可

☎0120-258-931

事故受付連絡先

・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 096-272-7112
・本所 自動車査定課 0968-41-5137

受付時間 月曜日～金曜日：8時30分～17時、
土曜日：8時30分～12時(本所のみ)

詳しくはJA鹿本HPをご覧ください

クリ栽培講習会ご案内

～クリの植栽方法、定植後の初期管理～

開催日時・集合場所

①菊鹿会場

日時：令和7年12月22日(月) 9時30分
場所：相良農村公園(山鹿市菊鹿町相良336)
(相良公民館前駐車場)

②鹿北会場

日時：令和7年12月22日(月) 13時30分
場所：浦方公民館(山鹿市鹿北町字生2311-1)

③山鹿会場

日時：令和7年12月23日(火) 9時30分
場所：鍋田体育館(山鹿市石416)

クリ栽培講習会
申し込みQRコード



クリ剪定講習会のご案内

～クリの整枝・せん定方法を知ろう～

開催日時・集合場所

①菊鹿会場

日時：令和8年1月8日(木) 9時30分
場所：相良農村公園(山鹿市菊鹿町相良336)
(相良公民館前駐車場)

②鹿北会場

日時：令和8年1月8日(木) 13時30分
場所：癒しの森 ゆ〜かむ(山鹿市鹿北町維持5-2)

③山鹿会場

日時：令和8年1月9日(金) 9時30分
場所：平山温泉観光協会(山鹿市平山5346-1)

クリ剪定講習会
申し込みQRコード



主催

鹿本地域果樹産地協議会、やまが和栗振興協議会、
JA鹿本クリ部会(受講は無料です)

受講申し込み

11月30日(日)までに、電話またはQRコード
でお知らせください。

受講申し込み・問い合わせ先

鹿本地域振興局 農業普及・振興課
(園芸産地づくり支援班)

しげもと
担当：重本

電話：0968-44-2119 FAX：0968-44-2134



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
TEL0968-38-6300・FAX0968-38-6303

その時、あなたは

食の未来も選んでいます。



JAグループ

日々のお買い物や食事は
子どもたちの食の未来に
つながっています。食料の
約6割を海外に頼る日本。
いざという時に食料に
困らないためにはどう
すればいいのでしょうか。
それには...

JAグループサポーター 林修



私たちの国で

消費する食べものは、



できるだけこの国で
生産する

国産国産

を進めていくことが大事です。

そのために私たち普段からできることは、
「国産を選んで食べる」こと。それは、子どもたち
世代の「食の未来を選ぶこと」なのです。

ご飯をおいしく楽しもう

お米を洗い過ぎずに本来の味わいを楽しむ

米・食味鑑定士 お米ライター / 柏木智帆

精米技術が発達した現代では、昔のように力を入れてお米を研ぐ必要はありませんが、肌ぬかを除去する必要があります。

肌ぬかとは、精米したときにお米の表面に付着した粘着質のぬかのこと。吸水を妨げたり食感を損なったりする要因になります。

肌ぬかを除去するためには、水に浸したお米を手でさっと混ぜるなどお米を優しく洗う必要がありますが、濁りがなくなるまで何度
も水を替えてしまうと、お米本来の味わいを捨てることになってしまいます。水が白く濁るのは除去された肌ぬかや水に流れたでん
ぷんによるもので、でんぷんはお米のおいしさです。

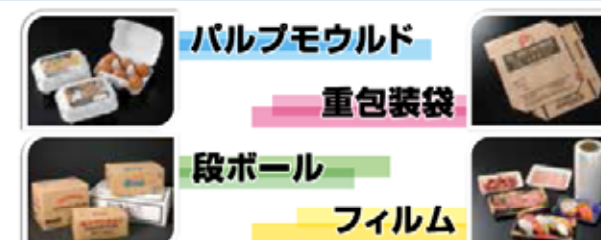
では、何回ほど水を替えるのが良いのでしょうか。何回目までが肌ぬかで、何回目からはでんぷんなのか、替えた水をそれぞれ
透明な容器に入れて検証しました。

すると、3回目の水までは白く濁って若干黄みがかっている一方で、4回目からは濁りが薄くなりました。水を1日置くと、3回目までの
水は肌ぬかとみられる白い粉が底にたまっていましたが、4回目になると底の粉が少なくなり、5回目になると粉はほんのわずかに
なり、6回目は水が薄く濁りながらも粉がまったくなくなっていました。

この結果から、肌ぬかは水を3回ほど替えばほぼ流すことができ、その後に水を白く濁らせているのは水に溶け出したでんぷんだと推測できました。多少の濁りはお米のおいしさなのです。
ただし、肌ぬかの付着度合いは精米のやり方によって変わります。ご飯の香りや舌触り、つや
などを確認しながら洗い方の強弱を調整することをお勧めします。

若干の古米臭(酸化したぬかの香り)が気になる場合は、肌ぬかが酸化している可能性もあり
ます。そんなときは普段よりもほんの少ししっかり洗い、水を替える回数を普段よりも1回だけ
増やしてみてもいいかもしれません。

肌ぬかは3回程度水を替えば、ほぼ流すことができます



大石産業株式会社

本社
〒805-0068
北九州市八幡東区桃園2-7-1
TEL:093-661-6511(代)

段ボール事業部 熊本営業所
〒861-0551 熊本県山鹿市津留津宮20番地
TEL:0968-44-5181

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



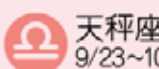
〒861-0127 熊本県熊本市北区植木町亀甲2169-1
TEL (096) 272-1871
FAX (096) 272-1846
E-mail: ikex-kyushu@asahi-net.email.ne.jp



さそり座

10/24~11/22

【全体運】勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて
【健康運】腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意 【幸運の食べ物】食用菊



天秤座

9/23~10/23

【全体運】おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎
【健康運】友人とおしゃべりでストレス発散。散歩も吉 【幸運の食べ物】干し大根

警察署より

「中央線突破の事故」に注意!!

紅葉が見頃を迎え、県内各地で観光客の来訪等に伴う交通量の増加が見込まれます。また、山鹿警察署管内では、中央線突破の事故が相次いで発生しています。

ドライバーの方は

- 運転に集中し、脇見をしない
- こまめな休憩をとる

ことを心がけて交通事故の防止に努めましょう。



税務署より

所得税及び復興特別所得税の 予定納税(第2期分)をお忘れなく

令和7年分の「所得税及び復興特別所得税」の予定納税(第2期分)の納期限は、令和7年12月1日(月)です。納期限までに、金融機関又は所轄税務署の窓口で納付してください。

なお、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。利用されていない方は、是非ご利用ください。

そのほか、ご自宅で納税手続きが完結するキャッシュレス納付も大変便利です。この機会に是非ご利用ください。詳しくは、こちらの二次元コードをご覧ください。

ご不明な点がございましたら、国税相談専用ダイヤルをご利用ください。



国税相談専用ダイヤル **0570-00-5901** ※ナビダイヤル

注) 予定納税とは、前年分の確定申告に基づき計算した予定納税基準額が15万円以上である場合に、その年の「所得税及び復興特別所得税」の一部をあらかじめ納付する制度です。

次代につなげ! ~鹿本農業高校だより~

「小型車両系建設機械」講習会

8月18日(月)、8月19日(火)の両日、玉名市の北稜高校にて小型車両系建設機械の講習会が行われました。

初日は機械の説明や注意事項などをスライドにて学習、2日目は担当者の指導の下、実際にバックホーに乗り込み掘削作業を行いました。生徒達からは「ギアの入力方やアームの伸ばし方が難しかった」、「機械と人力の作業効率の違いを実感した」などの声が聞かれました。



初日の学科講習



参加者同士での見学



バックホー操作実習

全体説明会



農業用ドローン体験講習会

8月29日(金)、本校にて農業用ドローンの体験講習会が実施され、園芸技術科の生徒が参加しました。講師より、ドローンの仕組みや理論などについて学んだ後、学校の水田に移動しイネの防除体験を行いました。生徒達はコツを掴むまでに時間がかかった様子で、操作に苦戦していました。



機械の説明



操縦体験

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>



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が下記までどうぞ!

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

JA鹿本特別企画

ご好評につき
第2弾!

定期貯金

募集金額
5億円

※募集金額に達した場合は、その時点で終了とさせていただきます。

縁結び Season2

新たに当JAへ資金をお持込みいただいた方へ

特別金利

1年 **0.7%**

3年 **0.8%**

- 取扱期間 令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)
- 預入期間 1年または3年(自動継続後は店頭金利を適用)
- 預入金額 100万円以上1,000万円以下
- 対象 個人利用者

※本企画は全額、環境活動に資する事業に活用させていただきます。ご入金いただいた資金は、JA鹿本の事業に活用させていただきます。

※本企画は、JA鹿本の事業に活用させていただきます。ご入金いただいた資金は、JA鹿本の事業に活用させていただきます。

※本企画は、JA鹿本の事業に活用させていただきます。ご入金いただいた資金は、JA鹿本の事業に活用させていただきます。

お得! 納得! 満足!

定期貯金キャンペーン2025

期間: 令和7年10月1日～令和8年1月30日

個人利用者の方 組合員様(同居の親族含)

金利 **0.475%** 金利 **0.500%**

(店頭金利 0.275%+0.200%) (店頭金利 0.275%+0.200%+0.025%)

下記条件のうち、いずれかを新規に取引開始した場合、上記金利に更に **0.1%** 上昇!

JAカード 各種ローン 給与振込 投資信託口座 iDeCoまたは農業者年金

最大 0.600%

お預け入れ金額 30万円以上 預入期間 1年(自動継続後は店頭金利を適用)

※記載金利は令和7年10月1日時点での金利となります。

※既に当組合にお預けいただいている定期貯金解約後の新規ご契約は、金利上昇の対象外となります。

※上乗せ金利の適用は、お預入れ時から初回返済期日までの当初預け入れ期間のみとなります。

※窓口でのお預入れに際しては、JAネットバンク・ATMからのお預入れはできません。

※金利変動の発生により、条件の変更や取扱いを中止させていただく場合があります。

※原則として中途解約はできません。やむを得ず中途解約された場合は、解約時のJA所定の中途解約利率を適用いたします。

※お受け取り利息は、特別優遇所得税を含み20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。

お問い合わせはお近くの支所窓口までお願いいたします。

JA鹿本

- 山鹿支所 0968-43-2336
- 菊鹿支所 0968-48-3121
- 鹿央支所 0968-36-3121
- 鹿北支所 0968-32-3131
- 鹿本町支所 0968-46-4111
- 植木支所 096-272-7113

JA/SS × プルボン

秋の大感謝祭

2025年 11月7日(土)・8日(日) 限定!!

抽選会開催!!

期間中、3,000円以上の総額で抽選にご参加いただけます!

特賞 14名

カード型旅行券 JTトラベルギフト **50,000円分**

2等 14名

JAタウンギフトカード **10,000円分**

3等 20名

JAタウンギフトカード **5,000円分**

プルボンプラチナカードとジュシー(10名)プレゼント!

期間中、3,000円以上の総額で抽選にご参加いただけます!

大地の恵

収穫感謝祭

11月1日(土)・2日(日)

店内ポイント5倍

JA鹿本新米 特価販売!

大特価市

卵数量限定 特価販売!

無料!

新鮮な農産物がある 2000円お買い上げの カラポン抽選会

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/ 富田 公弘

印刷所/ 株式会社イン

発行日/ 2025年10月18日

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>

QRコード

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

QRコード

お問い合わせ

JA_KAMOTO

編集後記

昼間の日差しはまだ強いですが、心地よい風を感じられるようになりました。

本所の周りには田んぼが広がり、あぜ道の彼岸花もとても綺麗です。実りの秋を迎え、JA管内でも9月末から稲刈りの様子が見られるようになりました。新米の季節到来ですね!

ファーマーズマーケット夢大地館では11月1日、2日に「秋の収穫感謝祭」が開催されます。ぜひご家族お揃いでお越しください。お待ちしております♪

さち

今月のphoto