

JAプレス やっしろ

JAプレス

2025 May

5

Vol.354

耕そう、大地と地域の未来。



P2 青壮年部総会、梨の花交配作業

P3 女性部総会、農作物を寄贈

P4.5 新入職員紹介

P6 定年退職職員紹介、辞令交付式

P7~12 営農情報



JAやっしろのイベントや
お得な情報をお届けします。

LINE
公式アカウント



JA_YATSUSHIRO

Instagramフォロー
お願いします。

青壮年部第29回通常総会

4月18日、JAやっしろ青壮年部は第29回通常総会をホワイトパレスで開催し、約50名が出席されました。橋本修部長は「令和6年度は、夏場の高温や干ばつでほとんどの農作物の出荷量に影響があった。また、肥料、燃料、農業資材の高騰により、農家にとって大変な1年だったと思う。青壮年部は、食育活動や児童養護施設への野菜寄贈など、子ども達に知ってもらう努力をしてきた。今後も、このような活動を続けながら、後継者が安心して農業ができる環境づくりに努めたい」と挨拶されました。

総会では、令和6年度活動報告・収支決算、令和7年度活動計画案・役員改選案などが報告され、すべて承認されました。

役員紹介

部 長	永田 義博(竜北)
副部長	高木 鷹平(昭和)
	吉田 拓矢(郡築)
県青協委員	吉田 貴幸(鏡)
会 計	宮下 優作(千丁)
監 事	高浪 博載(郡築)
	作田 賢悟(郡築)
	(敬称略)



新役員の皆さん 前列左から作田監事、宮下会計、吉田県青協委員、永田部長、高木副部長、吉田副部長、高浪監事



橋本部長挨拶

梨の花交配作業



3月下旬から4月上旬、梨畑が広がる氷川町では、吉野梨の交配作業が行われました。吉野梨部会は、凡天や交配機などを使用し手作業で梨の交配作業が行われています。

4品種の梨を、160アール栽培されている岩本栄治部会長は「花の咲き初めの低温により花は少し傷みがありましたが、丁寧に一つひとつ作業しました。美味しい梨ができるまで、しっかり手をかけていきます」と話されました。



凡天を使い交配作業をする岩本部会長



きれいに咲いた梨の花

女性部第29回通常総会

4月23日、JAやつしろ女性部は、本所大会議室で第29回女性部通常総会を開き、約90名が参加されました。

喜多川容紫子部長は「令和6年度は、全国家の光記事活用発表や、全国女性大会発表など、部員の皆さんのおかげでJAやつしろ女性部はとても勢いのある団体として知ってもらえることができました。今年度も、地域や組合員のためになる女性部活動をしていきましょう」と挨拶されました。

総会議事では、令和6年度活動報告・収支決算、令和7年度活動計画及び収支予算案、役員改選案などが報告され、全て承認されました。会場は女性部役員の皆さんが持ち寄った花で彩られていました。



女性部新役員の皆さん



喜多川部長の挨拶



役員の持ち寄った花で
玄関を飾りました

役員紹介

部 長	喜多川 容紫子
副部長	井上 泰子
	山住 久美子
会 計	中田 珠樹
	(敬称略)

ナザレ園へ農産物を寄贈

3月18日、JA青壮年部5名が八代ナザレ園を訪問し、部員が作ったトマト、イチゴ、レタス、キャベツ、米等の農産物を寄贈されました。この取組みは、地域貢献・食育活動の一環として10年以上に渡り毎年続けられています。

寄贈した青壮年部の橋本修部長は、「若手生産者が丹精込めて作った安心、安全で新鮮な美味しい農産物を食べて、農業に興味、関心を持ってもらう機会になれば嬉しい」と話されました。

寄贈された農産物は、毎食の食材として調理され、子供たちの楽しみとなっています。



農産物を持参した青壮年部のみなさん



持ち込まれた農産物

よろしくお願いします

令和7年度 入組式

西部総合支所に配属された富工心乃葉さんは「不慣れなことばかりですが、1日でも早く皆さんのお役に立てるよう精一杯頑張ります」と抱負を話しました。



まつざき だいち 八千把
松崎 大地
 配属：西部営農購買センター
 営農
 特技・趣味：相撲・音楽
 初任給の使い方：貯金

一言：緊張と不安でいっぱいですが、少しでも早く一人前になれるよう一生懸命頑張ります。



とみく このは 郡築
富工 心乃葉
 配属：西部総合支所 金融
 特技・趣味：ダンス、歌
 初任給の使い方：親への恩返し

一言：不慣れなことが、多数あるかと思いますが、一日でも早く仕事の役に立てるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



やまもと ゆうへい 八千把
山本 悠平
 配属：南部総合支所 金融
 特技・趣味：アニメ鑑賞、水泳、車
 初任給の使い方：貯金

一言：初めての現場でかなり不安ではありますが、勉強だと思って精一杯努めてまいりますので、よろしくお願いします。



ますだ かずとら 八千把
増田 和虎
 配属：西部営農購買センター
 購買
 特技・趣味：スポーツ観戦
 初任給の使い方：シャンパンをあける。

一言：熱い情熱と責任を持って組合員さんのために頑張ります。



あおき えみ 東陽
青木 恵美
 配属：竜北町支所 金融
 特技・趣味：映画鑑賞、音楽鑑賞
 初任給の使い方：子供との日帰り旅行

一言：笑顔で接客を頑張ります。よろしくお願いします。



さかた りょう 高田
坂田 亮
 配属：営農部 施設園芸課
 特技・趣味：バレーボール
 初任給の使い方：貯金

一言：挨拶を大事にコミュニケーションをしっかりとり、責任感を持って頑張ります。



新たな仲間が増えました。

JA やつしろは4月1日、本所大会議室で令和7年度の入組式を開き、12名が入組しました。

山住組合長は「これからはJAの顔として、挨拶を大事にし、組合員のために日々の業務に邁進してもらいたい」と激励されました。



まるやま こうし
丸山 晃司 太田郷

配属：北部総合支所 金融
特技・趣味：ドライブ、洗車、旅行
初任給の使い方：車用品とライブ資金

一言：私は2回目の入組なので、またJA やつしろで働けることに感謝しながら、頑張っていきたいと思います。



なかむら みさこ
中村 美咲子 鏡

配属：北部総合支所 金融
特技・趣味：ラグビー
初任給の使い方：家族旅行、貯金

一言：チームワークを大事にし、日々挑戦し、成長し続けたいと思います。



いいた とわ
飯田 人和 氷川

配属：北部営農購買センター 購買
特技・趣味：サッカー観戦、旅行
初任給の使い方：準中型免許の取得、旅行

一言：農業が盛んな八代地域で職員として携わることができ、うれしく思います。新人ですがよろしくお願いします。



たむら しんのすけ
田村 慎之佑 東陽

配属：北部営農購買センター 営農
特技・趣味：映画鑑賞
初任給の使い方：イスを買う

一言：初めての事ばかりで周りの方々に迷惑をかけると思いますが、一生懸命頑張ります。



かわぐち よういち
川口 陽一 鏡

配属：シンフォニー SS
特技・趣味：ダーツ、サッカー
初任給の使い方：お世話になった先輩方へ恩返し

一言：今までの経験を活かし、一生懸命頑張ります。



やまもと るな
山本 留菜 金剛

配属：竜北町支所 金融
特技・趣味：最近車を購入したのでドライブが趣味です。
初任給の使い方：家族で食事に行ったり、ライブに行くのに使いたい

一言：臨時職員から、職員としてお仕事させていただくこととなりました。なにかとご迷惑をおかけするとは思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

長い間、お疲れさまでした！ 定年退職職員紹介

3月31日、永年に渡りJA事業に貢献された職員が定年退職されました。

これまでのご苦勞に感謝すると共に、今後のご活躍とご健康・ご多幸をご祈念致します。



上段左より 濱田専務、野村職員、洲崎職員、永原職員、
下段左より 梅田副組合長、川口職員、吉田職員、
山住組合長、藤村職員

－定年退職－

氏名	勤続年数	所属
洲崎 哲尚	44	営農部 施設園芸課
永原 宗徳	42	営農部 販売経理課
野村 良二	39	竜北町支所購買センター

氏名	勤続年数	所属
吉田 由美	26	北部購買センター東陽出張所
川口 浜子	29	金融部 貯金課
藤村 千鶴	19	営農部 施設園芸課

辞令交付式で新年度スタート!!

4月1日付で、人事異動と昇進を発表し、係長以上の職員約50名に辞令を交付しました。

山住組合長は、「昇進された方々は努力の賜物です。部署が変わっても、心機一転、頑張ってください。」

「令和7年度、目標の達成と組合員の方々の所得増大、地域の活性化のために、これまで以上に努力してもらいたい」と激励しました。



辞令交付式



辞令を受け取る職員



牡羊座
3/21～4/19

♥全体運♥ 良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして
♥健康運♥ 活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ 梅

今後の管理(トマト・ミニトマト)

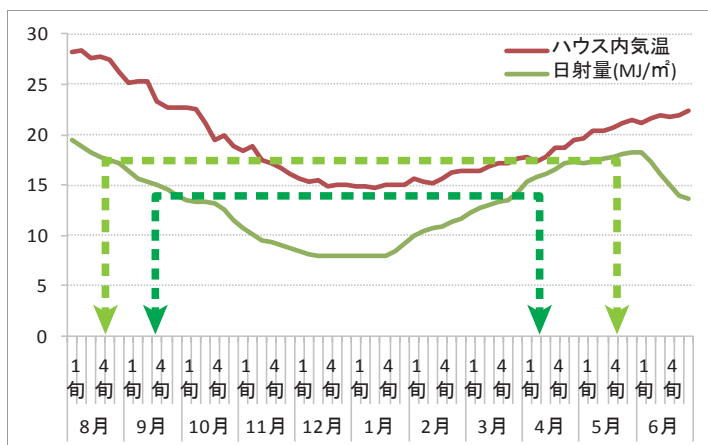
○強日射への備え

5月のハウス内は日射も強まり、ハウス内の温度は上昇しています。この時期のポイント
は、強日射・高温による株の消耗を防ぐこととなります。また、健全なトマト草勢を維持する
ことが、高温期に増加する小玉・黄変果への対策となります。

☆小玉果

原因：高温と土壌の過乾燥による
草勢の低下とハウス内温度
の上昇による着果～収穫ま
での積算日数が短くなるこ
とで、肥大する日数が短く
なる事が要因。

対策：総合的な管理で草勢の維持
に努める。



◎灌水・換気の徹底

5月の日射量は、ビニール被覆以前の8月同等の強さになるので日射量に応じた灌水
量を考慮する。

8～9月は露地状態であり、降雨による水分補給が行われるが、春は灌水での水分補給のみ！

また、換気の徹底を図ることでハウス内温度の上昇を防ぐことが重要であり、夜間も
12℃以上が確保できる日は開放するとよいでしょう。

◎摘果・防除等の基本管理の徹底

春季は、収穫頻度・個数が増加し、摘果等が遅れることで草勢低下につながりやす
い。また、草勢の低下による「葉かび病」の発生も増加するので基本管理はしっかり
実施しましょう。

◎葉面積確保

トマトは葉から蒸散（水を出す）する事で根から水を吸収します。葉の面積を多くす
るとそれだけ吸水することが出来ます。また、蒸散する事でハウス内の湿度確保にも
繋がります。具体的な葉枚数は、作業上邪魔にならない範囲内で最大限残したほうが
良いです。また葉は、果実を覆うぐらいまで残す事で黄変果の発生軽減も期待できま
す。

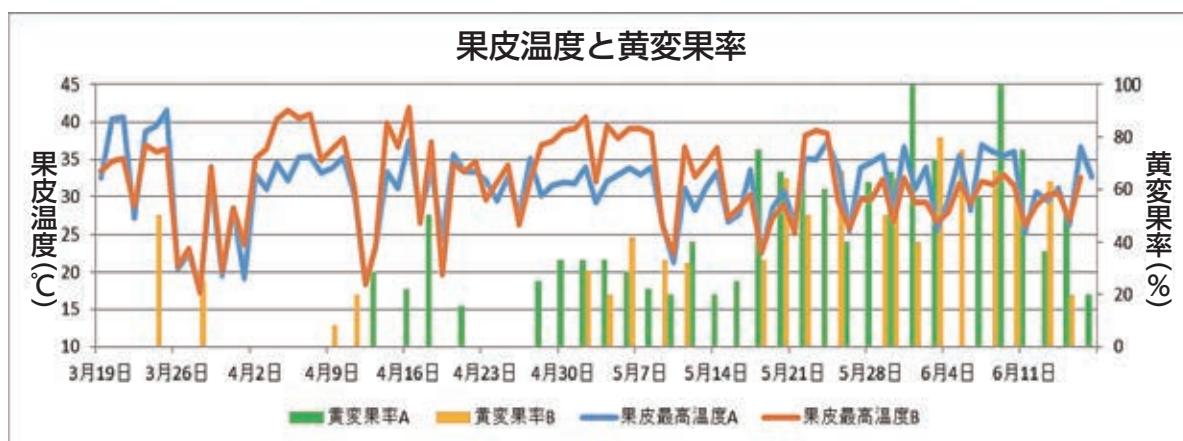


牡牛座
4/20～5/20

♥全体運♥ 活気はありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合ってください。ポジティブ思考が運を開く鍵
♥健康運♥ 室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ キクラゲ

☆黄変果（日焼け果）

原因：黄変果は、赤い色素であるリコピンの生成が悪く蓄積されないことで果実が赤くならず黄色また黄緑色に変色したものです。リコピンの生合成は、12℃以下・32℃以上で影響を受けるといわれており、黄変果はハウス内の高温に加えて、栽培中の果実に春以降の強日射が直接当たる事で果実温度が上昇しリコピンの生成が阻害されることで発生します。また、肥料成分との因果関係も示唆されており、特に果実内のカリウム含量が少ないと着色不良が発生しやすいと考えられています。



*3月以降は果実温度が32℃を大きく上回る日が多くなります。

対策：ハウス内の高温に関しては換気・遮光等の対策で温度を上昇させないこと。

黄変果は、主に肩部での発生であり、要因の一つは直射日光による果実表面温度の上昇と考えられます。果実に強すぎる直射日光を当てないことが黄変果の発生軽減につながると考えられます。

◎遮光資材の利用

【目安】

常時遮光 → 30%程度の遮光

時間帯遮光 → 50%程度の遮光

資材			目合い	遮光率
防風ネット	黒	立体編み	4mm	30%
防風ネット	黒	立体編み	6mm	18%
防風ネット	青	立体編み	4mm	25%

◎摘心後の腋芽の処理

摘心後に発生する腋芽は栽培管理上邪魔にならない限り、放任することで果実に直接当たる日射を和らげます。また、腋芽が動くことで根の活力維持による吸水を促進させる効果もあります。



双子座
5/21～6/21

♥全体運♥ 上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感
♥健康運♥ チームで行うスポーツやダンスにツキあり
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ 新ジャガイモ

い草 5月の管理 地温確保と間断灌水により 出芽促進を図りましょう。

○水管理

地下部や根の活力を高めるためにも、間断灌水に心がけて、新芽の出る環境をつくりましょう。

※断根した圃場では、特に間断灌水に努めましょう。

○施肥

追肥については、施肥基準を基に施肥量を検討して下さい。また、止肥は収穫30日までに施しましょう。

※遅くまで追肥を行うと、いぐさが軟弱・充実不足・ムラ染めの原因になります。

○倒伏防止網の管理

茎を垂直に立たせることにより、茎の受光体勢を良くし、茎の充実促進と元白（根白）を抑えます。網は弛まないように強く張り、茎の伸長に合わせて、こまめに網を上げましょう。

○防風ネットの設置

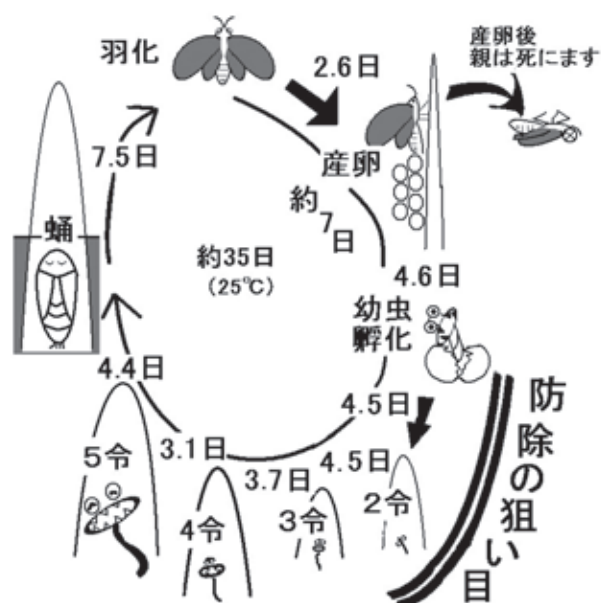
防風ネットには、①風による脱水症状や伸長抑制の防止。②畦畔沿いいぐさの品質低下軽減（ムラ染め防止）などの効果が期待されますので是非とも設置しましょう。

○イグサシンムシガの防除

イグサシンムシガの越冬世代の発蛾最盛予測日は4月11日頃（防除所発表）となりました。

次世代の発生は5月下旬～6月上旬頃と予想されますので、圃場をよく見回り観察し、いつでも防除が出来るよう準備を心がけ、蛾の発生を確認してから防除を行って下さい。

※畑苗床への防除も同時期に行いましょう。



イグサシンムシガの一生
(1971 福岡県農業試験場)



蟹座
6/22~7/22

♥全体運♥ 後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます
♥健康運♥ 食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ フキ

水稲 5月の管理

早期水稲は5月中に田植えが終了し、普通期水稲はこれから播種・育苗期となります。

育苗期の適正管理により健苗育成に努めましょう。

早期水稲

○水管理

間断灌水を励行し、根の活力維持に努めましょう。

1株当たりの茎数が20本程度になったら、一週間程度の中干し（落水管管理）により、無効分げつ・節間伸長の抑制、土壌中への酸素供給を行い、根の発達、機能改善を図りましょう。

※特に中干し後の根は通気を好み、また、登塾の向上は根の活力維持が重要です。

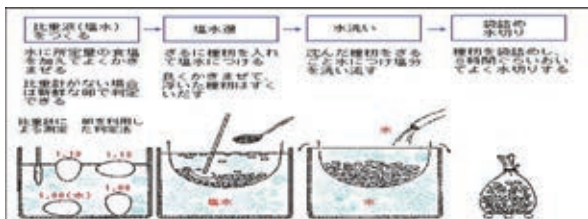
普通期水稲

○圃場準備

圃場は早めに耕起を行い風乾させましょう。特に、前作がある場合は、収穫終了後は速やかに耕起を行い、有機物の分解を促進させてガスの発生を抑えることに努めて下さい。

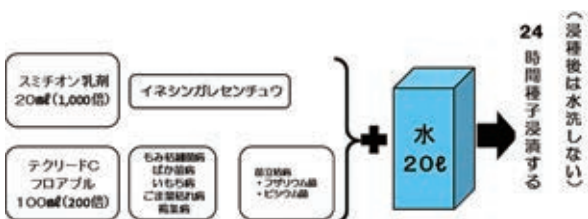
○種子の準備～育苗期のポイント

(1) 塩水選



区分	比重	水10L当り 食塩量の目安	水10L当り 硫安量の目安
うるち	1.12	2.0kg	2.5kg
もち	1.08	1.2kg	1.5kg

(2) 種子消毒



使用基準目安

種もみ量（乾燥）		10kg	20kg	40kg	50kg
水の量		20ℓ	40ℓ	80ℓ	100ℓ
薬量	スミチオン乳剤（1,000倍）	20ml	40ml	80ml	100ml
	テクリードCフロアブル（200倍）	100ml	200ml	400ml	500ml

■水20ℓにスミチオン乳剤20mlとテクリードCフロアブル50mlを同時に溶かして、粉を24時間浸漬します。



■浸漬処理中は1～2回攪拌しましょう。

(3) 浸種

■種子重量の2倍以上の十分な水に完全に浸しましょう。

■種子消毒～催芽までの必要な積算水温（水温×日数）は100℃（水温が15℃なら7日）。

※発芽不良の多くは吸水が不十分で、必要な積算温度まで達してなく、種子が休眠状態にあることが多いので、じっくり吸水させましょう。

(4) 催芽

■催芽程度はハト胸（種粉が膨らみ、わずかに白い芽が見られる状態）程度とし、伸ばしすぎに注意しましょう。



(5) 播種

■薄播きにし、健苗（ずんぐり苗）育成を図りましょう。

	1箱当り播種量	育苗期間	葉数	草丈
中苗（普通箱）	乾籾100（湿籾120）g	30日前後	3.5葉	15cm
成苗（ポット）	乾籾50（湿籾60）g	40日前後	5葉	18～20cm

(6) 育苗管理

■播種後3日～1週間以内は被覆資材（寒冷紗等）をかけて緑化し、その後は本葉1.0～1.5葉で被覆を外し、苗が徒長しないようにします。

※灌水は日中の気温が上がり始める午前9時～10時頃が最適です。

(7) 苗立枯病対策

■播種直後、苗立枯病予防の為、タチガレースM液を1,000倍又は、ナエファインフロアブルを2,000倍で箱当り0.5ℓ散布する。また、リゾープス菌（白カビ）による苗立枯病対策として、播種後6～7日頃にダコニール1000フロアブルを1,000倍液で箱当り0.5ℓ散布する。



獅子座
7/23～8/22

♥全体運♥ 耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを
♥健康運♥ パワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ タケノコ

重要

水稲栽培農家の皆さまへ(お願い)

近年、**いぐさ隣接田で使用された水稲用除草剤等のドリフト・流入により、いぐさの生育に悪影響を及ぼす事例が散見されています**

水稲用除草剤の中には、いぐさの生育に悪影響を与えるおそれのある除草剤(**SU剤等**)が存在します。

以下の事項に注意し、農薬危害の未然防止に努めましょう！



隣接田からの農薬流入により変色し廃棄となった いぐさ

【水稲用除草剤を使用する場合の注意点】

- 農薬ラベルの、「適用作物及び注意事項」を必ず確認し、圃場周辺の他作物への影響がないか注意して散布しましょう

〈農薬ラベル記載の一例〉

- **いぐさ、れんこん、せり、くわい**などの生育を阻害するおそれがあるので、これらの作物の生育期に隣接田で使用する場合には十分注意してください。
- いぐさの栽培予定水田では本剤を使用しないでください。

農薬ラベルの記載位置(例)



※薬害が発生した場合、賠償責任に問われる可能性もありますので、注意して下さい。

【畦畔用除草剤を使用する場合の注意点】

- 周辺の農作物に飛散しないように十分注意しましょう

【共通】

- 農薬の使用履歴(使用日、使用量、ほ場)を記録しましょう
- 圃場貸借は、前作物の農薬使用履歴を確認しましょう
- 日頃から隣接田の農家と情報交換を行いましょう

【問い合わせ先】

熊本県県南広域本部 農業普及・振興課またはJAやつしろ各営農購買センターまで



乙女座
8/23~9/22

♥全体運♥ 活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉
♥健康運♥ 早寝早起きで。生活のリズムを大切に
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ ソラマメ

ポットカーネーションのお手入れ方法

～正しいお手入れで花を長くもたせましょう～

●置き場所

- ・日当たりが良い所に置く
(屋外の方が良く咲く)。
- ・西日が当たるなど高温になる所や、
朝夕に冷え込む所は避ける
(10～25℃で管理する)。
- ・風通しがよく、雨などが直接かからない所
に置く。



●栽培ポイント

- ・ご家庭に届いたら(購入したら)すぐに水を与える。水は株の根元からたっぷりと与える。5分以上たっても鉢皿にたまっている水は捨て、過湿にならないよう注意する。
- ・底面給水タイプの鉢の場合は貯水部に水を入れる。常に水を貯水部の 2/3 量ためるようにする。
- ・開花の終わった花は摘みとる。
- ・液体肥料を1週間に1回与えるか、緩効性の化成肥料を製品の表示に従って与える。
(肥料はとても重要です)

終わった花は摘みとる

水は株の根元から

鉢皿の水は捨てる

液体肥料か化成肥料を与える

●花が終わったら

- ・鉢から上の部分を半分くらいの高さに切りとる。
- ・枯れてしまった枝や細い茎は取りのぞき、
風通しをよくする。
- ・ひと回り大きな鉢に植え替える。
- ・液体肥料を月1～2回与えるか、緩効性の化成肥料を月1回与える(肥料がとても重要)。

液体肥料か化成肥料を与える



草丈の半分くらいで切りとる

ひと回り大きな鉢に植えかえる

秋にもう一度
花が咲きます!

上手いくと
毎年花が咲きます

ホワイトパレス ビアレストラン

5月22日(木)OPEN!



OPENING EVENT

期間限定イベント!!

5月22日(木)~29(木)

ドリンク ALL ¥220!

超お得! 何杯でもOK

営業時間/17:30~22:00(ドリンク OS.21:30・フード OS.21:00)

5/1 販売開始 **お得な¥3,000チケット** **¥3,000のチケットを買って**
販売スタート!! **¥3,300分使える!!**

台湾フェア



今年も人気の台湾フェア開催! その他イベント盛りだくさん♪

*上記フェア写真はイメージです。料理内容が変更になる場合がございます。

日曜 **ファミリーDAY** お子さま(中学生以下)ドリンク無料
 +次回使える10%OFFチケットプレゼント

月曜 **ドリンク終日¥220(税込)DAY**

火曜 **レディースDAY** **女性** アルコール飲み放題 ¥1,500(税込)
 ソフトドリンク飲み放題 ¥600(税込)



ホワイトパレス

〒866-0883 熊本県八代市松江町290-1
 TEL.0965-35-0005



みんなの快眠講座

出典…厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト…藤田倫央

毎日を健康に過ごすための

睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

✓多い人ほど要チェック！

あなたの睡眠健康度 簡易チェック

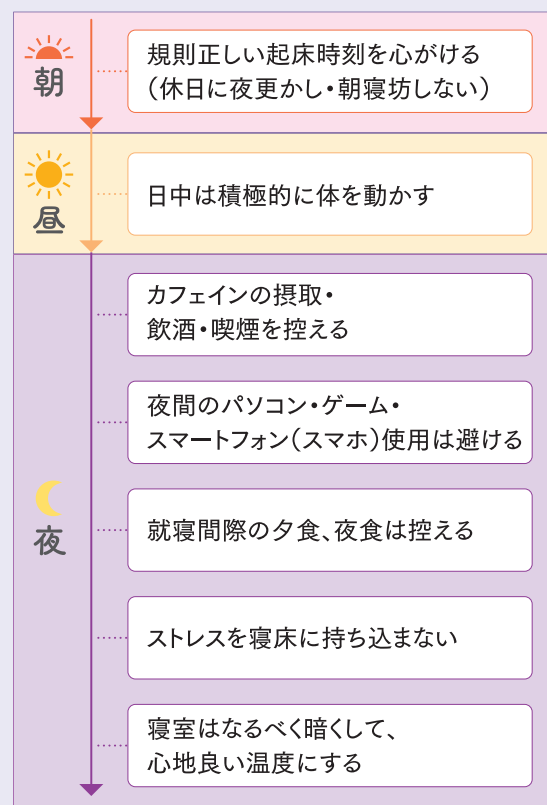
- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために

できることから始めよう



- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



良い睡眠には、**量(時間)**と**質(休養感)**が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎてても短過ぎてても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

仕事に家庭に興味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。



天秤座

9/23~10/23

♥全体運♥ 頼まれ事から行くと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ
♥健康運♥ 血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ ナガイモ

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

生活習慣

運動・食事・

リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクセーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



家族の眠りを考えよう

子ども

子どもの睡眠時間の目安

1、2歳 11～14時間

3～5歳 10～13時間

小学生 9～12時間

中学・高校生 8～10時間

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるような心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。



蟹座
10/24～11/22

♥全体運♥ 対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎
♥健康運♥ カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ ニンニク

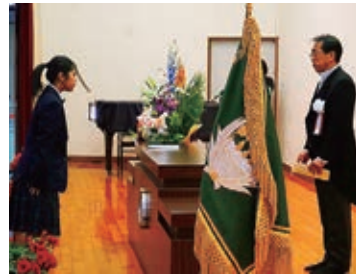
『令和7年度 入学式』

農場の桜の花も満開で咲き誇る中、4月9日(水)に入学式が行われました。今年度は食農創造科、生産土木科、家庭科の3学科97名の入学生を迎えることができました。

新入生は真新しい制服を着て、期待と不安が入り混じった表情で入場してきました。式が進むにつれ、緊張が解けていき新入生の表情も少し柔らかい表情になったことがとても印象的でした。

全校生徒を代表して生徒会長の深水祐誓さんが「私たちと共に八代農業高校を盛り上げていきましょう！」と熱い歓迎の言葉を送りました。

学校に慣れるにはまだまだ時間がかかると思いますが、焦らず、少しずつ成長してほしいと思います。そして、八代農業高校で目標を達成できるように、一步ずつ進んでいくことを期待しています。



八農たより
本校

『防災(地震・津波)避難訓練』

熊本地震から9年目を迎えた4月14日に、地震と津波を想定した避難訓練を実施しました。

各教室や実習室などでの授業、実習中に地震が起きたことを想定し、地震の一次避難場所は体育館、津波の避難は4階へと垂直避難を行いました。全校生徒が、焦らず喋らずかつ迅速に訓練を行うことができました。

その後、鏡消防署の署員の方から講評と講話をいただき、熊本地震時の経験や日ごろから備える大切さについてご講話いただきました。



令和7年度入学式 ～ようこそ!泉分校へ～

4月9日(水)に八代農業高等学校泉分校の入学式が挙行されました。今年度は、16名の新入生が28期生として仲間入りしました。新しい制服をまとった新入生は新たな仲間との出会いに幾分緊張気味ながら晴れやかな表情で入場しました。入学式後のクラス開きでは、少し表情が和らぐ場面もありました。これから、在校生・職員と一緒に泉分校を盛り上げて行きましょう。



八農泉分校
イメージキャラクター『どんぐりん』

八農たより
分校



新入生オリエンテーション・部活動紹介

4月11日(金)午前中は新入生オリエンテーションや学校探検がありました。各部からの説明では、学校生活でのルールや今後の日程について話がありました。新入生は覚えることが多く大変な様子でした。午後は、部活動や農業クラブ紹介がありました。泉分校は他校にない、特色ある部活動が特徴です。部活動紹介では、2・3年生の先輩が工夫を凝らした発表を行い、新入生は意欲的に話を聞いていました。ぜひ、部活動に入部し高校生活を充実させましょう。



射手座

11/23~12/21

♥全体運♥ 周囲が次第に騒がしくなってきた。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に
♥健康運♥ ダンスやストレッチで気持ち良く体を動かして
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ ルッコラ

今月の主な行事予定

令和7年5月

26日(月) 行政書士による無料相談会
中央総合営農センター2階小会議室

令和7年6月

1日(日) 平家いずみお茶まつり
道の駅 秘境の里いずみ

3日(火) 年金相談会
西部総合支所

25日(水) 第30回総代会
鏡文化センター

お知らせ 年金相談会

令和7年6月3日(火)

西部総合支所

八代市古閑浜町3609-1

午前10時～午前12時

事前の御予約を承っております
最寄の支所へお申し込みください

初めて手続きなさる方、現在受給中の年金に
疑問をお持ちの方、お気軽にご来場下さい。
どんなことでもお気軽にご相談ください。

行政書士による無料相談会

令和7年5月26日(月)

西部営農センター2階 小会議室
八代市古閑浜町3602-2

※毎月第4月曜日に中央総合営農センターで開催します
午後1時半～午後4時

相談内容 遺産相続・遺言書作成・農地手続
行政書士 緒方 健一 (090-7922-1828)
野口 誠治、児玉 幸則、田添 史也

第12回 理事会

日時：令和7年3月27日(木) 実施 会場：本所 大会議室

議題

※以下の通り審議され、全て可決承認されました。

「承認・決定事項」

- 第1号議案 令和7年度事業計画について
- 第2号議案 令和7年度内部監査の年度監査計画について
- 第3号議案 固定資産減損会計のグルーピングについて
- 第4号議案 令和7年度クロスチェック実施計画について
- 第5号議案 組合員資格喪失者の出資金に係る特例処理について
- 第6号議案 規程の改正について
- 第7号議案 自己資本比率算出要領の変更について
- 第8号議案 住宅ローン金利施策について
- 第9号議案 「合併30周年記念キャンペーン2025」実施要領について

「報告事項他」

1. 専門委員会報告について
2. 令和7年度監事監査計画について
3. 内部統制上の不備・改善状況について
4. 令和7年度廃プラ回収計画について
5. ATM稼働時間の変更について
6. 自主検査の結果報告について
7. 組合員加入・脱退状況について
8. 行事予定について

(単位:千円)

貯 金	¥100,101,604
貸 出 金	¥26,779,918
購 買 品 供 給 高	¥9,874,736
販 売 品 販 売 高(受託)	¥27,677,071
販 売 品 販 売 高(買取)	¥210,663
販 売 品 販 売 高(合計)	¥27,887,734

(単位:ポイント)

生命・建物共済新契約	2,422,489
年 金 共 済 新 契 約	150,798
自動車共済契約(新規・GUP)	1,192,067
短 期 共 済 契 約	5,641,631
農業者賠償責任契約	87,380
共 済 実 績 合 計	9,494,365
自己資本比率(令和5年度)	14.68%

※JA系統目標と国際統一基準(BIS規制)は8%以上

令和7年2月末実績

お知らせ

5月22日(木)23日(金)は
生産資材の現金特売日
肥料・農薬の現金特売を行います

毎週月曜日に肥料袋を回収
JAで購入された使用済みの肥料袋を各購買センターおよび東陽出張所に設置した回収場所へ、毎週月曜日に、無料回収しています。
尚、予め簡単な洗浄をされてから、お持ち込みいただきますようお願い致します。

お問合せ、詳細については、
各支所購買窓口へお尋ね下さい



山羊座
12/22~1/19

♥全体運♥ 運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも。レジャーにツキ
♥健康運♥ 古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ サンショウ

花みずきたより



3月21日に「八代玉すだれ」のメンバーがボランティアとして花みずきに訪問して下さいました。カラオケや日舞、オカリナ演奏、玉すだれの披露など盛りだくさんの内容で、一緒に歌って、踊って、利用者の皆さんは楽しく、素敵な時間を過ごされました。

花みずきではボランティアを大募集中。
いつでもお問い合わせ下さい😊

(TEL0965-62-1112)



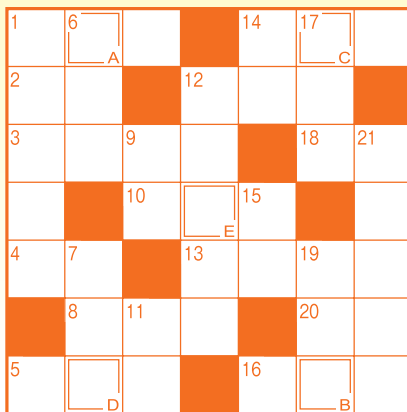
パズル?頭の体操 Q.

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?

出題: ニコリ

ヨコのカギ

- 端午の節句に——人形を飾った
- 鉛筆にもリングにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- カアカアと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- フラダンスの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえ
- ギュッと押すと気持ちいい



タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は——的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の——の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

3月号の答え

A. ウグイス



- ※ ペンネーム使用のご希望があれば、お書き添下さい。
- ※ 原則、ご応募・ご投稿にさいして取得した個人情報・ご意見・ご投稿は、プレゼントの発送や広報誌の編集以外には使用いたしません。
- ※ ペンネームのみでの応募など、必要事項の記載がない場合は、残念ながら無効となりますのでご注意ください。

3月号の当選者

けーこ さん
シルク さん
シュウボウ さん

以上、おめでとうございます

〒886-0811
八代市西片町1525-1
JAやつしろ 総務部
「パズル?頭の体操」5係 行

5月号のバズル?頭の体操

おなまえ・ペンネーム
郵便番号・おところ

電話番号

性別・年齢

身近な話題

アンケートにお答え下さい

1. 気になった記事・ご感想

2. 誌面で改善して欲しい所

3. 今後取り上げて欲しい事

4. ご質問・ご意見など

5月号のバズル?頭の体操

☆ 今回のプレゼントは

「トマトと生姜のスープ」を5名様に!

なお、商品の受け渡しは、
緑のシンフォニー北部店で行います。

☆ 締切日 令和7年6月6日(金)到着分まで

☆ はがき以外のご応募は下記へ

FAX: 0965-35-4813

e-mail: info@ja-yatsushiro.or.jp

QRコード対応の携帯
電話は、こちらを読み
取り、メールでご応募
が出来ます。



●最近、お名前が明記してなかったり、ご連絡の住所・お電話番号を書きもらしているお便りを良く見かけます。ポストに投函する前、メールの送信ボタンをクリックする前に、もう一度ご確認をお願い致します。



お便り



●もう出ないとあきらめていたチューリップの芽がお手つないだようにならんで仲よしこよしできてきましたよ!!
「ナオチ」さん

●孫が4月から中学に入学します。もう身長も追い越されてしまいました(笑)
「文ちゃん」さん

●孫娘の空手の試合にジジ、ババまでついていき応援しています。「ジジイ」さん

●ベジチェックで野菜が半皿不足と言われ、野菜を買うようになりました。
「まあ」さん

——他にも

「シルク」さん、「マリーイエロー」さん、
「サンショウ」さん

など、たくさんの葉書やメールをいただきました。

ありがとうございます。これからもパズルの回答やメッセージお待ちしております。



水瓶座
1/20~2/18

♥全体運♥ 運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそゴールに判断して
♥健康運♥ シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に
♥幸運を呼ぶ食べ物♥ ニラ



令和7年5月号

今月の表紙



「青壮年部竜北支部」の皆様

● 部員数 32名 ●

部長 ながた 義博 (Nagata Yoshitaka)

副部長 みやざき しゅうた (Miyazaki Shouta)

会計 さわなが まさふみ (Sawanaga Masafumi)

・ 活動内容は？

食育活動や施設への作物の提供を主に行っています。

・ 青壮年部としてのやりがいは？

今までかかわりのなかった人や、同じ農業をしても話すことのない方と繋がるので、情報交換ができることです。

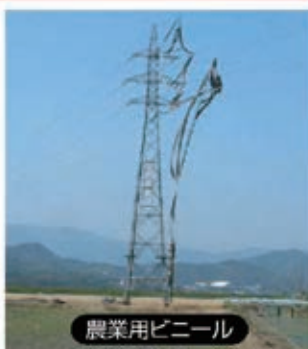
・ 今後の抱負やPRを。

盟友求む！！ ということで、青壮年に入ってくれる方大募集。また、次世代への継承を視野に入れ、子供たちや地域住民に農業の大切さや魅力を伝える活動にも力を入れていきたいと考えています。

農業用ビニール・防雀テープ等の飛散防止のお願い

農業用ビニール等が電線に絡まると、**感電**したり**停電**を起こします！

- 設置または保管の際は、強風等で簡単に飛散しないよう固定をお願いいたします。
- 設置後も、農業用ビニール等が飛散しないよう、維持管理をお願いいたします。
- 万一、農業用ビニール等が飛散し電線に絡まった場合は、絶対に触らず右記の連絡先へご連絡ください。



農業用ビニール



支柱の間隔を狭くしておけば、万一片側が外れても、電線まで届かないので安全です。

防雀(赤白)テープ

支柱

防雀テープ



九州電力送配電株式会社 熊本支社

(株)九電ハイテック八代事業所送電グループ

八代市福正町781番地2 TEL.0965-33-2129



JAやつしろトマト選果場利用組合 主催

今年もいいメロンが出来ました！

メロン

販売会

第23回
JAやつしろ

5月31日(土)

6月7日(土)

西部営農センター
9:00~13:00予定

確定いたしましたら、
InstagramとLINEで
発信いたします♪

中央館 〒866-0891 八代市古閑浜町3602-2
TEL 0965-39-7222

地方発送も致します。



魚座
2/19~3/20

- ♥全体運♥ 良好なスタートですが、下旬はベースダウン。早めにはできることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり
- ♥健康運♥ 日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて
- ♥幸運を呼ぶ食べ物♥ コゴミ



組合員限定

JAやつしろ合併 30周年記念キャンペーン

2025

キャンペーン期間

JAやつしろ独自 特別貯蓄推進運動

令和7年4月14日(月)～令和7年7月31日(木)

対象

定期貯金30万円以上(期間1年以上)
新規または増額預入していただいた方

適用金利

1年定期	年0.500% (※税引前)
2年定期	年0.525% (※税引前)
3年定期	年0.550% (※税引前)

さらにお取引条件に応じて上記金利に上乗せをいたします

新たに組合員になられた方	年0.015% (※税引前)
預入金額500万円以上1,000万円未満	年0.020% (※税引前)
預入金額1,000万円以上	年0.030% (※税引前)
JAカード新規申込(家族会員含)	年0.010% (※税引前)
NISA新規口座開設	年0.015% (※税引前)

年0.50%～年0.62% (※税引前) ※預入金額による金利上乗せは、1契約毎になりますのでご注意ください。
※お利息には復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。

※この商品は定期貯金の同額の切替は該当しません。※やむを得ず満期日前に解約をされる場合は当JA所定の中途解約利率を適用いたします。※満期日以降は自動継続となり、継続時における預入期間・預入金額に応じた店頭表示金利を適用します。※実際に受け取られる金額と異なる場合がございます。※この商品は貯金保険制度の保護対象商品であり、同保険の範囲内で保護されます。※この商品はATM・JAネット/バンクでのご契約・ご解約手続きはできません。※「スーパー定期貯金」・「大口定期貯金」が対象となります。

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にお問い合わせ・ご相談ください

- 本所(金融部) ☎(0965)35-6075
- 南部総合支所 ☎(0965)35-3344
- 竜北町支所 ☎(0965)43-8111
- 西部総合支所 ☎(0965)35-3511
- 東部総合支所 ☎(0965)46-2101
- 北部総合支所 ☎(0965)52-1315

詳しくはお近くのJA窓口、またはホームページでご確認ください。

JAやつしろ 金融部

JAやつしろ 検索
<https://www.ja-yatsushiro.or.jp/>

右記2次元
コードから
アクセス
できます

