

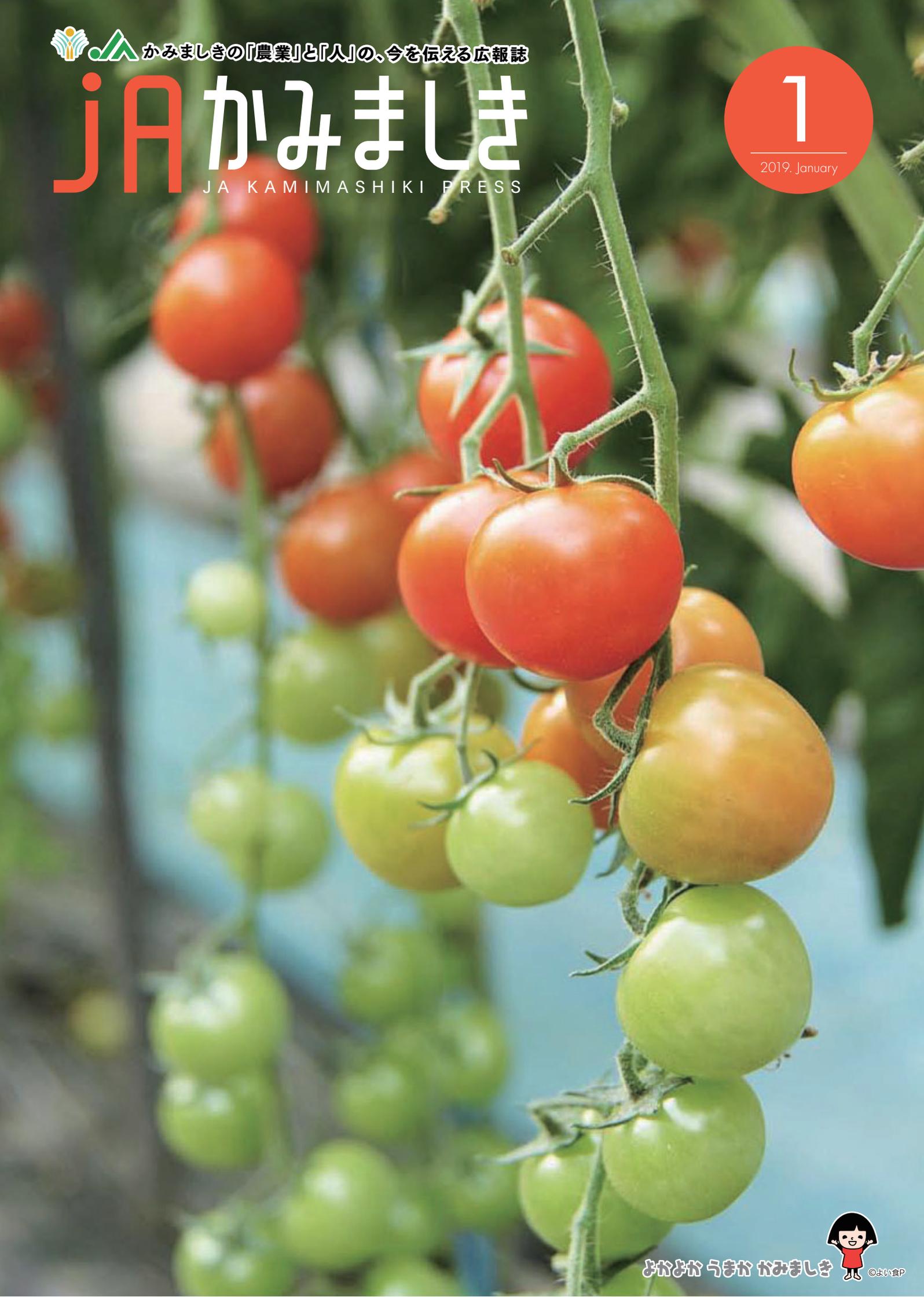


かみましきの「農業」と「人」の、今を伝える広報誌

JA かみましき

JA KAMIMASHIKI PRESS

1
2019. January





安心 を作ります。 鎌田 則博

益城町で両親と4人のパートナーと一緒にミニトマトを越冬栽培しています。作付け面積はハウス50アール。夏の終わり頃に植えて、オードブル等で需要が高まる冬から春にかけて収穫の最盛期を迎えるミニトマトを翌6月まで出荷しています。

将来就農すると決めたのは中学卒業の頃。農業を営む両親からは自分が進みたいと思う道に進むよう言われていました。会社勤めも良いかも……そんな風に幅広く進路について考えていた

益城町
鎌田 則博さん (36)

表紙の人

CONTENTS

今月の表紙 「ミニトマト」	1
表紙の人 「鎌田 則博さん」	2
新年のご挨拶	4
JAかみましきニュース	6
特集 「JAかみましき」が行っている福祉事業ってどんな取り組みですか?	12
特集 JA自己改革に関する組合員アンケートへのご協力について	14
たんぽぽだより	16
営農通信	17
部会だより 「樹芸部会」	18
各部からのお知らせ	20
JAからのお知らせ	22
今月の料理レシピ 「トマト」	24


JAかみましき
 ホームページはこちら
<http://www.ja-kamimashiki.or.jp/>

 過去の広報誌やイベント情報公開中!!

安全な作物



誘引紐はこんな風に張っています！



折、植物も動物もなんでも育てて世話をすることが好きだという自分の気持ちに思い至りました。小さい頃から畑で遊んでおり、畑にいることが私にとっての自然だという気持ちもあり就農を決意。農業系の短大を卒業後就農し今年で16年目になります。

ミニトマトの栽培でこだわっているのは減農薬・減化学肥料による安全安心と生産段階の省力化です。私のところも含めて広安地区のミニトマト農家は特別栽培農作物のトマトを生産をしています。毎日畑の世話をしながら病気の兆候がないかチェック・初期段階の対処を徹底し、土壌改良剤を手振りするなどの様々な工夫をしながら安全安心なミニトマトを育てています。農作業の省力化にも積極的に取り組んでいます。例えばトマトの誘引作業。張り方を工夫して誘引紐一本で畝の端から端までカバーしています。作業時間も短縮され、1人で1日2ハウス分張れるんですよ。他にも紐や支柱にトマトの茎を引き付けるのにトマトクリップという洗濯ばさみのような器具を使っています。いつでも誘引方向を変えられるように、クリップひとつあればいいので道具も少なく力も要りません。

自分の仕事に全力投球。これからは安全安心なミニトマトを作っていきます。

迎春

新年のごあいさつ



組合長 榎原 哲
代表理事 益城農協
代表理事 上益農協

明けましておめでとうございます。

平成最後の新年、組合員の皆様におかれましてはどのような様にお迎えでしょうか。本年が平穏な年になる様、皆様とともに願うところであります。

昨年を振り返ってみますと、全国広範囲での災害が多く発生しました。1月の全国的な寒波、大雪。九州以北各地で最低気温を観測し、積雪も記録的な大雪となり、走行不能車両内での死亡事故も起きました。6月には大阪府北部地震、7月は西日本豪雨で広範囲での災害となり農林水産被害だけでも40道府県で3000億円を超えるものとなりました。台風についても5つの上陸があり、車が転げていく映像に恐怖を感じた方もあったと思います。そして北海道胆振東部地震では熊本地震と同じ震度7の揺れにより全道が停電するという「ブラックアウト」になり、酪農を始め400億円超の農業被害が発生しました。被災された皆様に

は心より御見舞いを申し上げます。あります。自然と向き合う中で農業を職とし、生活している農家にとつては恩恵と被害をもたらす自然現象との共存に對し不安も尽きないところであり、この様な意味においても今年1年平穏であつてほしいと願うばかりです。

一方、農政についても将来に不安を残す協定等が進みました。TPP11が昨年12月30日に発効し、4月からは2年目の水準で農畜産加工品等が輸入されます。日EUとのEPAにおいても発効に向け協議が進んでおり、また、日米物品貿易交渉もこれから始まり動向が心配されます。これ以上の農業、農村の衰退は国土保全や食料安保、農業農村が果たしている様々な機能の消失にもつながる大きな問題であると思ひます。農政活動等を通してしっかり訴えていかなければなりません。

J Aの自己改革については、J Aの取り組み等について座談会や支所運営員会、また広報誌や各種チラシ等で皆様にお伝えしておりますが、更に周知徹底に取り組みます。本年10月から始まる公認会計士監査に向けても内部統制の一層の充実に向け各部しっかりと対応し、質の向上を図ります。それに伴い、職員の研修等も積極的に行い、自己研鑽、スキルアップを目指し、各種資格取得にも挑戦

し、将来を担うJ A職員としての自覚と責任を持ち、組合員から信頼される人間となる様、職員教育にもこれまで以上に取り組みたいと思ひます。

昨年J A祭につきましては平坦地区と山都地区の2ヶ所での開催となりました。両会場共に多数の皆様にお越しいただき盛会のうちに終了する事が出来ました。多くの皆様の御協力のたまものであり、感謝申し上げます。本年は働き方改革の一環でしょうか、農機メーカーからの日曜日の出展が出来なくなり、開催日程も変更せざるを得ない状況となっております。農家やJ Aをはじめ他業種でも人手不足問題や働き方改革について深刻な課題につきましても、本年も役員一丸となって取り組み、計画達成に向け頑張っていく所存です。

本年もJ Aグループ永遠の目標である「農家の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に対し、組合員の皆様からの御意見、御指導をいただきながら、またJ Aからの情報発信も行い進めてまいります。

最後に、本年が皆様にとりまして輝ける良き年になります様、ご祈念致します。新年の挨拶とさせていただきます。



本年もどうぞ宜しく
お願い申し上げます

代表理事 組合長	榎原 哲
代表理事 副組合長	田原 要一
代表理事 常務	本郷 博行
御船地区担当理事	荒木 崇
甲佐地区担当理事	松岡 勇治
嘉島地区担当理事	林田 篤
益城地区担当理事	測上 久文
矢部地区担当理事	矢津田 正治
清和地区担当理事	木野 誠喜
理	野口 拓哉
理	岩田 貢
理	福島 武美
理	坂本 秀孝
理	田端 雅充
理	赤星 眞澄
理	吉田 一浩
理	森上 祐一
理	長尾 成敏
理	小山 洋一
理	児玉 豊和
理	高森 信之
理	木村 智文
理	坂野 則昭
理	藤本 イクミ
理	村上 聖子
代表 監	本田 良治
常勤 監	緒方 顕治
監	高木 勝美
監	西山 幸雄
監	澤和 雄
員 外 監	木蜜 三郎

J Aと共に上益城の発展を！



青壮年部長
中村 祐司

組合員の皆様におかれましては、
健やかに新春をお迎えのこととお
慶び申し上げます。

昨年、青壮年部活動におきまし
ては、引き続きスローガンとして
「負けんばい！かみましき青壮年
部！」を掲げ、管内・管外の小学
生や一般消費者を対象とした、田
植え・稲刈り等の食農教育活動
や、グランメッセ・千寿苑会場で
開催されたJ A祭への参加、J A
職員との親睦を深めるビーチバレ
ーボール大会など様々な活動を行
いました。9月には新たな取り組
みとして、一泊二日の婚活ツア
ーを開催し、大変喜ばしいことに4
組のカップルが誕生しました。

一方、農政面においては、政府
の規制改革推進会議による農協改
革が進められ、いよいよ全組合員
対象のアンケート調査が実施され
ます。アンケートの結果によっ
て、今後のJ A組織の在り方が大
きく変化することも懸念されま

す。J Aかみましきも、自己改革
の実践に向けて各部門での取り組
みをされています。地域の担い手
である私たち青壮年部も協力組織
としてJ A運動の先頭に立ち、し
っかりとしたサポートを行いJ A
の発展を支えていく想いでありま
す。

今後も日本農業をとりまく環境
が目まぐるしく変化していき予断
が許されない状況です。また、熊
本地震発生から2年8ヶ月が経ち
ましたが、まだまだ復興半ばであ
ります。我々青壮年部は、地域農
業の担い手として一致団結し、農
業の活性化や明るい地域社会を守
り、そしてJ A運動の先駆者とし
て実践し、上益城の農業が持続的
に発展するような国の農業政策に
目を離さず、今後も引き続き全力
を尽くしていきます。



創造的・自己改革の実践をJ Aとともに！



女性部長
藤村 裕里子

明けましておめでとうございます。
熊本地震から、本年は3年目を迎えま
す。皆様のところは、少しは復旧が進
みましたでしょうか。

昨年は西日本において集中豪雨によ
り大きな被害、それから北海道の大地
震と、さまざまな自然災害が起きまし
た。猛暑が続く、いろいろな農作物に
も被害が多々あったことでしょう。心
よりお見舞い申し上げます。

4月、平成29年度の総代会では2名
の方が役員を交替されました。大変お
疲れ様でした。

5月、女性大学七期生の開校式があ
り、20名の方が入校されました。

7月、本年は宮崎で九州地区リーダ
ー学習会があり、J A熊本市が九州地
区代表に選ばれました。

8月、恒例のグラウンドゴルフ大
会。暑い中ではありましたが、皆さん
日頃の練習の成果を発揮され、ふれあ
いの時間を過ごされました。

9月、食の伝統と家の光大会を嘉島
町民会館アクアで開催し、嘉島支部女

性部の皆さんが中心となり、朝早くか
ら特産の大豆やイチゴを使った料理で
お弁当が出来ました。とっても美味し
いと評判でした。お世話になりました。

家の光大会は、矢部支部の藤村訓子
さんに発表いただき、最後には笑いヨ
ガの先生に登場いただき、会場は「ワ
ッハッハ」「ワッハッハ」と楽しい笑
いで盛り上がりました。

10月には静岡県東部のJ Aとびあ浜松か
ら、11月には鹿児島県のJ A種子屋久
から、熊本地震のその後の復興につ
いて視察に來られ、短い時間でしたが
楽しいふれあいの一時を過ごしました。

今年度は毎月役員会を開き、いろい
ろな行事について話し合いを進めてき
ました。12月9日にはグランメッセ熊
本でJ A大会が開催され、「創造的・自
己改革の実践」を掲げ参加者一同の採
択を得ました。

J A女性部も新たな3ヶ年計画の基
本方針、「女性・踏み出す勇氣・学ば
う・伝えよう・地域とともに」の最終
年度になります。

自らの目標の実現に向けて取り組
み、自己改革を進めましょう。

そして女性部一丸となり、J Aとど
もに、次世代へ向かって頑張りますし
ょう!!

クリスマス料理学ぶ お洒落に盛り付け

JA自己改革
地域活性



11月2日、嘉島町民会館アクアで第7回女性大学を開催しました。今回の講義内容は自宅で簡単にできるクリスマス料理。「ローストビーフ」や赤ワインや肉汁で作る「グレービーソース」、フライパンで作る「チーズケーキ」等をレシピに沿って作り上げました。



クリスマス料理を作る受講者

管内の「食の名人」河原君代さんが講師を務め、受講生14人は教わりながら完成した料理をクリスマスらしくお洒落に盛り付け。受講生は「フライパン一つだけでチーズケーキができるのに驚きました。今年のクリスマスは子供と一緒に作りたいです」と話していました。

今回は12月に「おせち料理」を開きました。

「金竹・銀竹」正月に向け 出荷始まる

J A系統での生産・販売取扱い高全国一を誇る当J A管内の金竹・銀竹出荷が順調に進んでいます。門松などの正月の飾り付け用に生産され、今シーズンは12万3000本の出荷を見込みます。

切り取った孟宗竹を火で炙って曲げ、金や銀などに着色する金竹・銀竹。出荷初日となった11月24日には5人の生産者が甲佐町の多目的選果場に金・銀合わせて約8000本を持ち込みました。担当職員の厳正な検査ののち主に関西や九州内の市場へ出荷します。生産者は「金竹・銀竹は正月のめでたい席を引き立ててくれる縁起物。多くの人に金竹・銀竹を飾ってもらいたい」と話していました。管内では甲佐町で5戸の農家が生産しており12月15日まで出荷されました。



たくさんの金竹・銀竹を出荷する生産者

大豆の刈り取り順調



大豆をどんどん刈り取ります

県内有数の大豆の産地である当J A管内で11月中旬から刈り取りが始まりました。

管内では嘉島町、甲佐町、益城町、御船町の農家が600軒で「フクユタカ」を生産。栽培面積のほとんどが大豆共乾施設に持ち込まれ、乾燥調製によって品質が均一化された良質な大豆が県内に出荷されます。12月中旬まで刈り取りが行われ約1000ト（前年対比103%）の収量を見込んでいます。



「ゆうべに」初出荷 1パック1万円



1パック1万円。ということは2パックで2万円…

JA自己改革
所得増大
UP!

11月5日から6日にかけて主要取引市場へイチゴ部会の小野久仁夫部会長、福田一良副部会長を筆頭に市場巡回挨拶をしました。ゆうべにの主な取引先である全農青果センターでの販売で、生産者の生産意欲を盛り上げようと初荷の「ゆうべに」1パック（270g）に1万円の値が付き例年になく高値に会場が沸きました。管内のいちごの出荷は「ゆうべに」「恋みのり」「さがほのか」「ひのしずく」などの出荷が続き、クリスマス前にピークを迎え翌年6月まで続きます。今年度は270gの出荷を目指します。

大型機器貸し出しで 収穫支援

JA自己改革
所得増大
UP!

御船町の圃場で、収穫期の人手不足解消・作業の省力化に向けたキャベツ収穫機実演会を初めて開催しました。従来は包丁を使って手作業で行う収穫作業を、今回の大型収穫機の貸し出しで省力化し産地全体の収量・品質アップを目指します。

今回実演したキャベツ収穫機は掘り取りからコンテナ積載まで一台で作業が出来るため忙しい収穫期の作業時間短縮にも繋がります。機上の作業スペースで営農指導員やメーカー担当者が生産者に操作法を教えながら一緒に調整作業をするなど、実際に圃場でキャベツを収穫しながら収穫機の操作を学びました。収穫機は今回参加した御船町のキャベツ生産者4人に収穫作業が続く12月7日まで貸し出されました。



キャベツ収穫機の操作法を習う参加者

米・麦・大豆研究大会 開催

JA自己改革
所得増大
UP!

農事組合法人かしま広域農場は11月15日、嘉島町民会館「アクア」で米・麦・大豆研究大会を開きました。同法人の事業経過や、反収増加に向けた営農計画基本方針、コスト低下経営の取り組みの3点を確認。これら踏まえ、大会スローガン「米・麦・大豆の大型団地化による土地利用型農業を定着させよう」



多くの生産者が参加

「生産資材の予約購買の徹底と低コスト農業を実現しよう」「農政の変革に対応できる農事組合法人かしま広域農場の基盤強化に取組もう」の3つを採択し、米・麦・大豆の振興と農業所得増大に向け一致団結しました。本大会は今回で3回目の開催。嘉島町の米・麦・大豆生産者約100人が参加する大規模なものとなっています。同法人は平成27年に米消費量の減少や米価格の低迷、進む高齢化などを背景に、もともとあった6つの集落営農組織を1つに統合し町全域をカバーする法人として設立。同町生産者はこれを軸に団体での生産効率化、所得向上に取り組んでいます。

バッジで全力！自己改革

当JAでは自己改革PRのため「全力！自己改革

地域に必要とさ

れるJAに」とロゴを入れた自己改革バッジを制作しました。全職員が身に着けることで外に向けてJAの取り組みをアピールするとともに、職員自身に対しても日頃から自己改革を意識した業務を心掛けるよう自己啓発を促す狙いです。

今回の自己改革バッジは毎日目に映るもので自己改革のPRが出来ないかと企画。直径約4cmの大きさを鮮やかなカラーリングに、みんなのよい食プロジェクトイメージキャラクター「笑味ちゃん」を配置したキャッチーな作りのバッジを特に組合員の目に留まりやすい名札の上に付け、組合員との普段の交流のなかでもバッジをとっかかりとした自己改革PRの機会を増やしていきます。担当者は「インパクトもあり日々目にする事で印象に残りやすい。今後効果的な自己改革PRを続けていきたい」と話していました。



可愛いバッジで自己改革PR

伝わる講習心掛け

11月21日から27日にかけて4地区（御船町・嘉島町・益城町・甲佐町）で麦栽培管理講習会を開きました。

講習会では、麦は酸性に弱い作物のためpH6～6.5と中性に近い弱酸性の土壌が適していますが、平成30年はこのpH値が麦の生育に適した弱酸性より酸性に傾いていたため、環境が合わずに栄養吸収などが上手くいかなかった麦に萎縮病のような症状が現れていました。そのため平成31年は酸性に傾きすぎた畑の土を適正値に改良することが重要であると基本方針を示しました。これに向け、タンパク含有率とでんぷん粘度が高く、より身の詰まった高品質で収量の多い麦にするための栽培管理法を紹介。排水対策などの管理や肥料等資材をいっどうやって実施・使用すれば良いかを、圃場準備から収穫までの麦の生育段階別に解説しました。合わせて赤カビ病の防除についても解説。

午前と午後で2部開催し、午前の部には定員を大きく超える48人の生産者が参加し、活発な議論がなされました。



質疑応答をする生産者と営農職員



相続のあれこれ情報発信

高齢化が進む管内のニーズに合わせ「終活」に役立ててもらおうと昨年に引き続き「相続セミナー」を開きました。11月13日に本所で開いたセミナーには定員を上回る33人の参加者が集まり、農林中央

金庫等の顧問税理士である西田尚史氏が相続の手続きや相続税等について分かりやすく解説する講座に興味深く耳を傾けていました。今回のセミナーでは参加者からみなし相続財産といった生前対策に関する質問などが次々と出され関心の高さがうかがえました。セミナー後には参加者へ終活に役立つエンディングノートをプレゼント。担当者は「参加者から普段聞けない話を色々と聞けて良かった、といった感想をいただいた。今回のフィードバックを活かして今後もよりの確で役立つ情報発信を続けていきたい」と話していました。



セミナーの様子



現地へ赴き災害支援



畑に流れ込んだ土砂の撤去中

今年7月に発生し広島、岡山、愛媛を中心に大きな被害をもたらした西日本豪雨災害の災害支援として、当JAから金融部墓田健人主任、共済部荒木久規係長、第2営農センター水上吉幸職員、3名がそれぞれ愛媛、広島へ派遣され現地生産者の支援をしました。

9月10日から13日までの4日間、県下JAから駆け付けた4名の職員と共に愛媛のミカン農家を訪ね、畑に流れ込んだ土砂撤去やミカンの摘果作業などの支援をしました。受け入れ先の生産者は「農協の職員は作物の扱いや農業に関する知識が豊富で、適切な支援をしてくれるのでとても助かる」と話していました。



力になれるよう頑張ります!(墓田主任:左から2番目)

園児がリースをプレゼント

11月22日、甲佐町の緑川保育所の園児が本所を訪れ、職員に手作りのリースと来年のカレンダーをプレゼントしました。

今回のプレゼントは23日の勤労感謝の日に合わせて贈られたもの。折り紙で四季の風物詩があしらわれたカレンダーと木の実やドライフラワーの飾りがついた木のリースの素敵なプレゼントと、朝の職場に響く「いつもありがとうございます」という園児の元気な声に本所職員からは笑みがこぼれました。この日贈られたリースは金融窓口に飾られています。

緑川保育所の皆さん、ありがとうございます。



すてきなプレゼントありがとうございました!!

コンプライアンス研修で意識向上

11月22日、御船町の御船カルチャーセンターで平成30年度コンプライアンス研修会を開きました。役員約380人が参加。



講演をする須田慎一郎氏

経済ジャーナリスト須田慎一郎氏の「今起こっていること、これから起きること」と題し講演。表裏一体の政治経済の動きの中働く人を増やす方向へシフトした政治の影響で、高齢者や外国人といった新たな消費の主体が現れ、これによる変化へ企業に対応していく必要性を語り、また大手企業による企業倫理・パワハラについての講演などを聴き、日頃の業務におけるコンプライアンス意識の重要性を再確認しました。



梶原組合長(左)と須田慎一郎氏(右)

クリスマスケーキ大作戦！



おいしいケーキを作るぞー!!

JA自己改革
地域活性



12月1日、嘉島町民会館アクアにて親子で参加のクリスマスケーキ作りを開催しました。9家族24名の参加で、3歳〜11歳の子供たちがケーキ作りに挑戦！スポンジケーキとイチゴジャムも手作りし、最後に嘉島町産のイチゴ「ゆうべに」を飾ったら可愛いショートケーキのできあがり！ポリウムも美味しさも満点のショートケーキに、子供たちは大満足のようでした。

地域の健康底支え

JA自己改革
地域活性



11月7日、御船支所駐車場横に無料で新型医療機器の体験ができる「JA健康ふれあい館」特設会場がオープンしました。地域全体で高齢化が進む中、体調を崩し農作業や業務が難しくなる組合員や地域住民が増えてきている現状を受け、当JAが医療機器メーカー富士医療器へ依頼し本館を誘致。地域密着事業の一つとして、オープン当日から約一ヶ月間、開館予定でしたが、好評につき、期間を延長して開催しております。

館内には背中と足の8ヶ所に交流磁気を流して血行の流れを良くする効能などがあるソファ型の新型医療機器12脚があり、体験者はこれに腰掛けてインストラクターの健康についてのお話を聞きながら30分程度体験します。不眠症や頭痛、神経痛、肩こりなどに効果的。管内では「交流磁気」体験型の健康ふれあい館は御船支所が初の開催となりました。



インストラクターの面白いお話に笑って温まって健康になります

大阪で管内農産物PR

JA自己改革
所得増大



4日間天候も良く大盛況でした！

11月22日から25日までの4日間、大阪のせんちゅうパル南広場で開かれた熊本県観光物産展に県下4JA・経済連と共に参加し、熊本農産物のPRをしました。

各JAが旬の農産物や特産品を出品する中、当JAはイチゴ、お茶、清和加工品等7品目を出展。恵まれた天候のもと多くの人が訪れ、680パック用意したイチゴが完売するなど盛況を博しました。熊本や管内出身の方が矢部茶など地元の製品を見て「懐かしい！」と喜ばれることも多くあり、地元PRに繋がりました。今後は米など新しい品目を増やしながら当JAの農産物をもっとPRしていきます。



緒方鎮雄さん(御船町) 緑白綬有功章

当JAの御船年金友の会長を務める花卉農家緒方鎮雄さん(80)が11月14日、



受賞した緒方さん

長年にわたる農業者としての功績と地域農業発展への貢献を称えられ、大日本農会から緑白綬有功章を受賞されました。今回の受賞をうけて「今後はこれまでの栽培経験を活かしてバラを始めとした花文化へ貢献していきたい」と花への思いを新たに将来の展望を語られます。

緒方さんは夫婦二人三脚で切花トルコギキョウやオリエントルユリ等を栽培する花卉農家。10年前から自宅庭園にオーブニングガーデンとして300坪、アーチ仕立てや鉢植えにしたイングリッシュローズ系やハイブリッド系などつるバラを中心に約200種類300株以上のバラを栽培されています。5月と10月の無料開放期間には県内外から年間700人ほどの観覧者が訪れ温かな交流の場となっています。町中心地に掛かる橋のたもとにもイングリッシュローズ系やハイブリッド系など数百本のバラを定植されるなど、地域の環境美化にも長年貢献しやすらぎを提供されています。

元気いっぱい収穫体験

米作りを通して地域の農業や食に興味をもってもらおうと、当JAは10月下旬から管内10ヶ所で小学生による稲刈り体験を実施しています。青壮年部に教わりながら刈り取った米は白旗仮設団地の人々との餅つきなどに使います。

小学生による米作り体験は青壮年部が管内小学校を対象に実施しているもので、参加した児童は田植えから稲刈りまで一連の米作り体験を通じ食の大切さや身近な農業について学びました。



乙女小学校



白旗小学校



龍野小学校



益城中央小学校



津森小学校



飯野小学校



広安小学校



御船小学校



熊本市立城東小学校



甲佐小学校

「JAかみましき」が行っている福祉事業って、どんな取り組みですか？

JAかみましきの福祉事業所は所在地域で分けると大きく2つ、山都方面と甲佐方面に分かれます。ちょっと地図で見てください。左の一带が甲佐方面の3事業所、右の一带が山都方面で9事業所があります。今回は山都方面を杉本係長、甲佐方面を佐藤職員に案内していただきました。



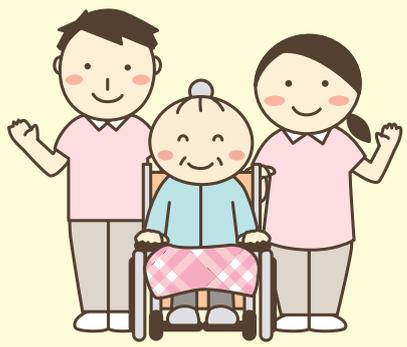
林 修
東進ハイスクール講師・JAグループサポーター

まずは相談！

「身近で介護が必要になったけどどうしたらよいか分からない」「どんな福祉施設があるんだろう」「在宅介護のサポートが欲しい」そんな時はまずお住いの市区町村の地域包括支援センターへご相談ください。

●地域包括支援センターとは

住み慣れた地域で高齢者の暮らしを支えるための総合窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、介護以外にも高齢者の暮らしに関する相談をワンストップで受け付けています。呼び方は地域によって異なりますが、原則すべての市区町村に1つずつ設置されていますので「お住いの自治体名+地域包括支援センター」で検索して下さい。



●山都方面を案内していただいた杉本係長にコメントを頂きました。

福祉の制度やサービスを利用しようとする場面では、ご本人もご家族も環境が大きく変わったり制度の内容が難しかったりと戸惑う事がたくさんあります。

ご本人とご家族だけでは『完璧な介護』を目指しがちですが、いずれ介護する側が限界を迎えてしまいます。介護する側と、介護される側のどちらにも無理のない介護には、『ありのまま、今起きている事』に対処していく事が大切です。よい介護の一番の決め手は、自分たちだけで抱え込まずに、たくさんの方の相談相手を持つ事だと思えます。そんなご本人、ご家族の良き相談相手、寄り添える仲間となるよう私たちJAかみましき福祉事業所のスタッフは頑張っています。

通所型サービスAあおぞら



営業時間：月～金

10:00～15:00

元気な高齢者の方々に介護予防に効果的な事業を実施しています。

おでかけでは、熊本城へお花見に行ったりします。

送迎あり

デイサービスセンター大地



営業時間：月～土

9:30～16:00

デイサービスセンターに通い、食事、入浴、レクリエーション等を通じて身体機能の向上を目的として、利用していただく施設です。

送迎あり

介護付き有料老人ホームたんぽぽ



高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための「住まい」です。安心、安全、新鮮な地元の食材を使った料理を提供しています。

全ての部屋が個室で、全室トイレ、洗面台、クローゼット、冷暖房完備。

小規模多機能型居宅介護さくら荘



通いや宿泊、利用者の方のご自宅にホームヘルパーが訪問を行うサービスなどを組み合わせて利用できます。

「笑顔で『今日は良かった』って言って貰えるサービスを目指します」

送迎あり

グループホームやまびこ



少人数で共同生活を行っています。緊急避難時に入居者の方の歩行状態が一目でわかるアイコンを各部屋の扉に表示する等快適で安全に過ごすための工夫がたくさんありました。

通所介護もやい



営業時間：

月～金 9:30～16:00

デイサービスとして食事や入浴等のサービスを提供。入り口横には送迎車の手作りバス停があるなど遊び心満載の楽しい空間でした。

運動会の飾りの花を作っています

送迎あり

J A上益城訪問介護事業所たんぽぽ

営業時間：月～土 8:00～18:00

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、身体介護(入浴、排せつ等)や、食事、掃除、洗濯、買い物などの生活援助を行います。

配食サービスセンター



調理することが困難になった地域住民への食の支援、また、JAの福祉施設への栄養バランスを考慮した食事を提供しています。

勿論、安否確認は十分行っている町からの委託事業です。

住宅型有料老人ホーム JAライフサポート虹



サポートセンター虹の隣にありますが、以前から通っているデイサービスなどがあればそちらを優先。本人の生活を第一に考えたサービス提供に努めています。

全ての部屋が個室で、全室トイレ、洗面台、クローゼット、冷暖房完備。

J A上益城居宅介護支援事業所

営業時間：月～土 8:30～17:00

ケアマネジャーが利用者、家族と相談しながらその人らしい生活ができるようにケアプランを一緒に考え支援します。

通所介護サポートセンター虹

営業時間：月～土 10:00～16:00

利用者の方の出来ること、出来ないことに応じて運動のメニューを変えます。「自立支援を目指すうえで、ボタン掛けなどご自身でできることはさせていただいています。今できないこともできるようなるために、必要以上に介護しすぎないことを心掛けています」と佐藤さん。



夏は青、秋は紅葉、冬は雪。壁いっぱいに広がった折り紙の木の葉を衣替えし季節を楽しみます。

送迎あり

居宅介護支援事業所 虹のかけ橋

営業時間：月～土

8:30～17:00

通所虹の施設内にあります。利用者、家族と相談しながらその人らしいサービスが利用できるようにケアプランを一緒に考え支援します。

J Aの自己改革に関する 組合員アンケート(本番調査)への ご協力について

政府は、J A改革の実施状況を確認するため調査を実施していますが、調査の対象者は一部の担い手(認定農業者)に限定されているのが現状です。一部の意見だけではなく、より多くの組合員の皆様の意見を政府に届けるため、J Aグループでは、組合員の皆様から自己改革の取り組みに対する評価を伺い、より一層組合員の皆様の負託に応え、魅力ある地域農業や暮らしを支えるJ Aとなることを目的に、組合員アンケートを下記のとおり実施致します。

アンケート調査については、平成31年4月に実施予定しておりましたが、試行調査(組合員1,500名対象の事前調査)と比べ、調査対象者が多く、組合員との対話する時間を確保する目的から実施期間を前倒し致します。

●調査対象者

全ての正・准組合員(世帯ではなく個人を対象に実施)

※管外への転居や対面が不可能な組合員等については対象外と致します。ご了承下さい。

●調査実施期間

平成31年1月~平成31年3月(3カ月間)

●調査方法

職員による訪問・対面により
調査票を配布・回収



封筒

ここがバーコードになっています。

組合員アンケート調査にご協力下さい!



アンケート設問用紙



回答用紙

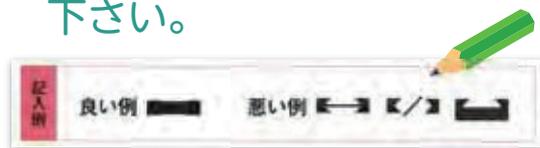


JAの自己改革に関する 組合員アンケート調査の手順について

- 1** 正組合員と準組合員とでは設問内容が異なるのでご自身がどちらなのか確認をし、設問をよくお読み下さい。



- 2** 回答用紙に当てはまる番号の枠を鉛筆で塗りつぶして下さい。



- 3** 回答が終わったら回答用紙のみバーコードが見えるよう封をして下さい。



バーコードが見えるように封をして下さい

- 4** 封筒を職員に渡したら組合員アンケート調査完了です。

JAは、「農業者の所得拡大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」などを目標とした自己改革に取り組んでいます。

アンケートの回答にあたっては、JAを取り巻く状況や、JAの取り組み、JAのことについてご理解いただき、評価していただきますようお願い致します。

つきましては、職員が訪問する際には、ご協力頂きますようよろしくお願い致します。



有料老人ホームたんぽぽ

お菓子作りに挑戦

手を洗ってホールに、しゅうごお〜でーす。
 「何の始まっとかな？」
 唐芋の皮を剥く人、剥いた芋をカットする人。
 「久しぶりの包丁に？唐芋は沢山あるよ指を切らんよ
 うに 用心してはいよ」
 レンジでチンする「つぶす人交替でせんと肩凝る
 ですよ」スイートポテトが出来るまでそれぞれの工程
 をみんなで分担して真剣です。
 和気あいあいの中笑い声が絶えませんでした
 「型づくり こりゃあ難しかー」
 焼きたての スイートポテト 西洋の食べ物
 「おいしかー」(初めち食べました)



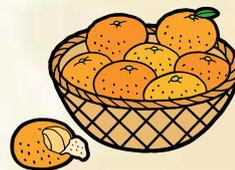
玉葱を植えました

大きな玉ねぎが収穫できます様に
 マルチを張って苗を200本植えました
 春の収穫が楽しみです



通所A あおぞら

今年も行きました「みかん狩り」。
 たわわに実った三角みかん。ミネラ
 ル海藻肥料使用のみかん園・なかやまさん
 ちの「甘あ〜い・おいしい・みかん」自信作
 でした。
 マイクロバスの運転手いつものお兄さんです。
 優しい運転で安心・安全 おしゃべりの花は満開
 です。楽しいバスの旅でした。
 美味しいみかんいかがですか、どーぞ！！



通所・サポートセンター虹

「消防避難訓練」

11月21日(水)にデイサービスと有料老人ホーム合同の消防避難訓練と消火訓練を実施しました。
 上益城消防署へ派遣を依頼し2名の消防士さんより消火や避難等のご指導を受けました。
 ご利用者様との雑談もあり最後は皆さん笑顔でした。乾燥する季節となりますので火事を起こさない様に気を付けま
 しょう！



何かご相談があればJAへ！
 ケアマネジャーがあなたに寄り添いサポートし
 ます。

JA上益城居宅介護支援事業所 ☎0967-73-1211
 虹のかけ橋 ☎096-234-0009

資格をお持ちの方はもちろん、福祉の仕事に興
 味のある方、各事業所で一緒に働いてみませ
 んか？まずは、お電話下さい。

JAかみましき 福祉センター
 ☎0967-73-1211



ワイヤー柵の設置・管理方法



前回の電柵に引き続き、今回はワイヤー柵の特集です。

イノシシ、シカ等の被害対策にぜひご活用ください！

NO MORE 鳥獣被害！

参考文献

- ・野生鳥獣被害防止マニュアル【農水省】
- ・鳥獣被害対策の手引き【熊本県】

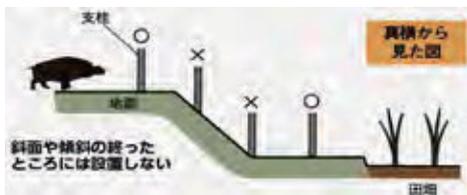


ワイヤーメッシュ柵の設置

□途切れないよう柵でしっかり囲む

川、道路や出入口等で柵が途切れたり、田畑の一部だけに柵を張る(山側のみ設置する等)と効果がない。

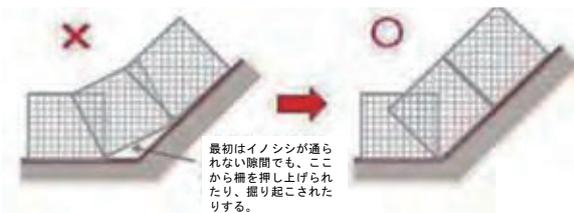
□傾斜のある土地では、「○」の位置に設置する



□柵の周辺に実(ドングリや栗等)が落ちていたり、イノシシを誘因する環境となるので、可能な限り伐採する
伐採する場合は、所有者の承諾等を取ってから伐採すること。

□河川や側溝等の水路を農地と一緒に囲い込んでいないか？
用水路を通して柵の中に侵入してしまうことがあるため注意すること!!

□凹凸のある地形にワイヤーメッシュ柵を設置する場合、地面との隙間ができないよう設置する
イノシシは5cmの隙間があればもぐり込もうとするため、隙間がないように設置すること。



□ワイヤーメッシュ柵の表裏を確認する

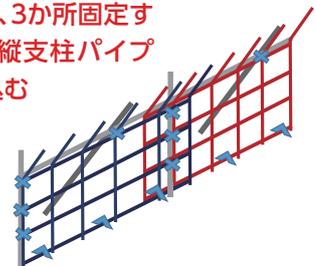
ワイヤーの横線を農地側(獣害から守る土地側)に設置する。イノシシは柵の横線を引っぱって突破しようとする習性があり、ワイヤーの横線を外側に設置すると、ワイヤーをくわえ引いた時に溶接が外れ、柵が壊れてしまうことがある。



□柵と柵との合わせ目は1マス以上重ねる

□柵の上部20cmを30度程度、外向きに折り曲げる
角材などを利用しメッシュの上部を30度程度折り曲げ、それを柵外側に向けて設置すると、イノシシの飛び込みを防ぐ効果あり!

□縦支柱パイプと柵は、2、3か所固定する。合わせ目の部分は縦支柱パイプで縫うように通し打ち込む



ワイヤーメッシュの下から2段目は必ずとめること!

ワイヤーメッシュ柵の管理

□柵の外側1m程度草を刈ったり、灌木を伐採する
川、道路や出入口等で柵が途切れたり、田畑の一部だけに柵を張る(山側のみ設置する等)と効果がない。



□柵につる性植物がからみついた場合は、取り除く
つる性植物が柵に絡まると、つる性植物の根っこを食べにやってきたり、柵のそばまで容易にやって来ることができ、柵の外側がひそみ場所となる。

□応用編

①小動物の被害もある場合は、ワイヤーメッシュ柵の下段に電柵を設置すると効果的!!



②柵の高さが足りない場合、柵の外側にネットを垂らす!!



植木まつり 直前特集!

部会だより

樹芸部会

今年も1月19日(土)から2月18日(月)まで毎年恒例の植木まつりが開催されます!

樹芸部会の皆さんはしっかり準備をしておられます。みなさん是非足を運んでください!!

開催場所: 熊本県農業公園 (カントリーパーク)

開催時間: 午前9時~午後5時

入場料: 無料

〔アクセス〕・熊本電鉄 御代志行 終点御代志駅下車徒歩15分

・熊本電鉄バス 菊池温泉・菊池プラザ行 大池下車徒歩3分

※土・日・祝日は渋滞が予想されるので時間には余裕を持ってお越しください。



植木まつりに出展する部会員のみなさんをご紹介します!

①お名前(会社名) ②品目

造園&庭木



①下山 弘美さん(下山庭園)
②モミジ・ロウバイ・マルバノキ
など



①橋村 梅晴さん・和子さん
(はしむら造園)
②モデル庭園



①北川 慎二さん
②アカマツ・マキ・生垣樹
部会長・第3支部長

庭木

熊本地震を経て
年々家の形が変わっ
てきており、これか
らは生け垣が最適で
す。

J A かみまじきの
樹芸部会は自然木思
考を推していきます。

組合員の皆さん並
びに地域の皆さんも
是非一度足を運んで
みて下さい。

熊本地震から2年
半が経ちます。まだ
まだあちらこちらで
地震の爪痕が残って
いますが、植木まつ
りに足を運んで少し
でも気を休めていた
だければと思います。

樹芸部会一同、心
より皆様のご来場を
お待ちしております。



①荒野 修三さん(益城造園)
②マキ・ツツジ・
姫シャリンバイなど



①木村 和義さん・真理子さん
②千鳥(カエデ科)・ドウダン
ツツジなど 落葉樹全般



①河島 一則さん(河島造園)
②栗苗・アメリカ花木・
サルスベリなど



①高宮 晃裕さん・紀美代さん
②ハンカチの木・アケボノ
ツツジ・フウリンガズミ



①津田 貴代志さん
②落葉樹(自然木)



①永野 幸広さん
②しいたけの原木・アオハダ・
ハエノキ・ヤマコウバシなど
第1支部長



①山崎 憲昭さん
②ハイノキ・アケボノツツジ・
シャクナゲ・ブルーベリー



①八田 好悦さん・千里さん
②生垣用・落葉樹・常緑樹



①前田 欣正さん(前田造園)
②マツ・マキ・サツキなど





みなさんは是非足を運んでください!!

庭木特産&造園



- ①有川 浅子さん(有タケックス)
- ②竹細工・造園資材・モデル庭園



- ①青木 博人さん(青楽園)
- ②モデル庭園



- ①西山 優一さん(西山造園)
- ②モデル庭園

造園

庭木特産



- ①倉岡 正一さん・真梨さん(倉岡商店)
- ②竹細工(竹ばし・竹スプーン・竹馬など)



- ①高田 裕三さん(高田精肉店)
- ②にらメンコ・唐揚げ・天ぷら串・フランクフルト



- ①吉原 常太さん(吉原食品・キムチの里)
- ②漬物・饅頭・乾燥野菜

特産



- ①黒田 誠治さん(黒田製茶工場)
- ②お茶・急須類・玄米・茶飴など



- ①辻 祐次郎さん(めかぶの辻)
- ②きざみめかぶ・ドライフルーツ・めかぶ茶など **第2支部長**



- ①野口 拓哉さん・大樹さん・和代さん(お茶乃野口)
- ②お茶・急須類・筍乾物



- ①上益城農協茶部会 第3支部
- ②矢部茶など

第44回植木まつり開催間近となりました。

第43回は天候に恵まれず皆さん苦戦されたと思います。お客様も土日の渋滞や悪天候の中、遠方よりご来場下さりありがとうございました。第44回植木まつりは好天候であるよう願います。私たち出展者も笑顔でお客様をお迎えし、真心で“おもてなし”いたします!

各部からのお知らせ



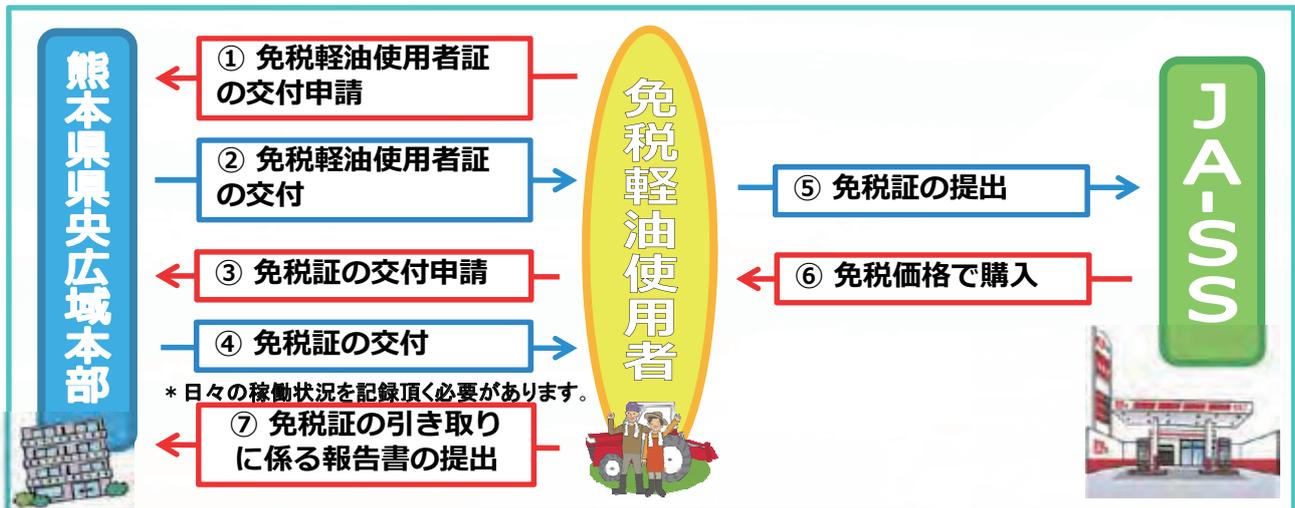
購買部

農業で軽油を使用されるみなさまへ

免税軽油とは? 軽油には、1リットルにつき**32.1円**の**軽油引取税**が含まれています。この軽油引取税が一定の要件のもとに免除されている軽油のことを免税軽油といいます。

農業を営む方、農作業のうち基幹的な作業のすべての委託を受けて農作業を行う方が特定の用途に軽油を使用する場合に限って、免税軽油を使用することができます。

免税の対象となる機械例 *ナンバープレートが付いた機械は対象外となります。	動力耕うん機、その他耕うん整地用機械 動力耕うん機、プラウ、トラクター、ブルドーザー(一部)、砕土機、ハロー・鎮圧機
	栽培管理用機械 施肥用機械、播種機、灌水ポンプ、病害虫防除機、かんがい排水機、焼土機
	収穫調整用機械 コンバイン、麦刈り機、米選機、俵締機、乾燥機、取草用機械、甘蔗圧搾機
	植物繊維用機械 わら加工機械、繊維加工機械
	畜産用機械 飼料用機械



軽油購入時に
SSで免税証を提出すれば、
-32.1円/ℓ

例えば・・・

軽油100ℓの購入で、
3,210円お得!!

詳しくは、熊本県央広域本部（税務部）へお問合せ下さい！
TEL:096-326-0694 住所：熊本市中央区南千反畑4-33

JAかみましき 作成



入金・出金伝票様式 改正に伴う通帳への 「コメント」入力の 廃止について

標記の件につきまして、平成30年10月9日のシステム更改に基づき、現在、入金・出金伝票の通帳への「コメント」(欄)入力を承っておりますが、平成31年1月4日より入力できなくなります。

皆様には大変ご不便をおかけすることとなりますが、窓口対応等の中でサービス向上を図ってまいりますので、何卒ご協力いただきますようご連絡申し上げます。



JA貯金 貯金するなら
お得なJAへ!

地産地消 応援キャンペーン

平成30年 **11月15日** (木) 平成31年 **1月31日** (木) **2018**

①先着14,500名様に「ちょリス マルチケース」プレゼント!

②(年金・個人IB・JAカード・給振のいずれかひとつ以上のお取引のある方、または新規でお取引いただける方の中から)抽選で1,000名様にJA直売所等で利用できる**農協全国商品券 3,000円分**プレゼント

対象商品…全額貯金10万円以上(期間1年以上、新規契約)
全額貯金10万円以上(期間1年以上、新規契約)
※抽選の抽選率は全額貯金10万円以上(期間1年以上、新規契約)の抽選率に引き上げさせていただきます。
※①②の先着・抽選数は概算値となります。

JAかみましき独自特典

【定期貯金】10万円以上 期間1年以上

通帳式定期・総合口座式定期	店頭金利 +0.10%	証書式定期	店頭金利 +0.05%
---------------	--------------------	-------	--------------------

【年金定期(結いの恵み)】50万円~1,000万円 期間1年

通帳式定期・総合口座式定期	店頭金利 +0.15%	証書式定期	店頭金利 +0.10%
---------------	--------------------	-------	--------------------

【定期積金】50万円以上 期間1年以上

店頭金利 +0.10%	(口座振替のみ)
--------------------	----------

※詳しくは店舗スタッフまでお尋ねください。

家財の保障 準備されていますか?

火災による被害

消火活動の放水で、「家電製品」「家具」「衣類」などが使い物にならなくなった



地震による被害

地震の揺れで「家電製品」「食器」などが壊れてしまった



落雷による被害

落雷の影響で「家電製品」が故障した



浸水による被害

台風や集中豪雨により泥水をかぶって使用できなくなった



盗難による被害

空き巣が入り現金や通帳が盗まれてしまった



色々な被害が心配だな



そこで、大切な家財をしっかりと保障する

JAの建物更生共済

建物更生共済

My家財プラス

にお任せ
ください!



最近では、自然災害等が頻発しており、建物と家財のどちらの保障も準備される方が増えてきています!

手頃な共済掛金で確実な保障を備えられませんか?
まずはお気軽にお見積お問い合わせください!

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。(18432510149)

お問い合わせは



JAからのお知らせ

マッチング広場 売却希望商品



メーカー・商品名 工進 動噴機
 型 式 SD-30
 使用年数 6年 その他 ホース付き



ご購入を検討の方はこちらまで JAかみましき購買部 TEL 096-234-1193

マッチング広場とは?

農機具や資材を売りたい方と農機具や資材を買いたい方の紹介をしています。手数料等、一切無いので希望商品がある方はお気軽に購買部の方へお問い合わせ下さい。

売りたい方



申告

JAかみましきマッチング広場

トラクター・コンバイン・田植機
 ほか農機具・ハウス資材等

- ◎売りたい方と買いたい方の紹介
- ◎必要に応じて基準価格のアドバイス
- ◎修理や点検

買いたい方



購入

収入保険へ加入するために

農業経営者のみなさん 青色申告を始めましょう

お問い合わせは営農部 096-234-1156 まで。

理事会だより

第5回定例理事会

平成30年11月30日(本所 ホール)

議 事

- 一、農林中央金庫の預金施設見直しに伴うJA事業運営モデルの選択(案)について
- 二、固定化債権の回収方針及び債権譲渡(案)について
- 三、内部監査規程の改正(案)について
- 四、職員に対する年末賞与の支給(案)について

理事会にて以上4の提案があり、すべて承認されました。

報告事項

- 一、地方公共団体に対する貸付について
- 二、JA祭の実績について
- 三、体制整備計画取組状況報告について
- 四、平成30年度9月末場所別・部門別調査表について
- 五、10月末事業実績について
- 六、行事経過及び行事予定について



1月のイベント

- 5 (土) 仕事始め式
- 10 (木) 行政書士無料相談会
(益城総合支所)
- 19 (土) 第44回JA植木まつり
～2月18日まで

※毎週水曜日はとれたて市場 ポイント3倍デー



1月10日(木)
行政書士
無料相談会

益城総合支所

Pick UP!!



財産、離婚、金銭問題、老後等の無料相談を致します。ぜひご利用下さい。

HAPPY BABY



あかり
陽璃ちゃん

父 藤嶋 祐太郎さん
母 藤嶋 彩花さん
(嘉島町)
誕生日おめでとう♡♡



ありさ
愛梨沙ちゃん

父：高沢 幸太さん
母：高沢 優子さん
(益城町)
じいじ、ばあば、ばあちゃん、いつも遊んでくれてありがとうございます♡



まゆ
茉優ちゃん

父：杉本 栄治さん
母：杉本佳奈子さん
(御船町)
いつもニコニコ我が家のアイドル。これからも元気に遊ぼうね♪

このコーナーでは、わが家の可愛いお子さん、お孫さんをご紹介!写真大募集中です!詳しくは、お近くの支所のLAまでお尋ね下さい。

もしもの時はお電話下さい

天昇院ましき



益城町惣領1414の2

TEL 096-289-1059

夜間 090-4982-1059

天昇院みふね



御船町御船948の1

TEL 096-281-1059

夜間 090-4982-1059

24時間対応しています 相談も随時受付中

自動車事故の時は お電話下さい

JAかみましき 共済部自動車査定課
096-234-1311

JA共済事故受付センター
0120-258-931

(24時間365日対応)

- ・事故受付とアドバイス
- ・夜間休日初期対応サービス
- ・夜間休日現場急行サービス
- ・休日契約者面談サービス 対応

JA共済サポートセンター
0120-063-931

(24時間365日対応)

- ・レッカーサービス
- ・ロードサービス 対応

今月は「トマト」レシピ!



トマトと鶏肉のミルフィーユ

作り方

1. 鶏ムネ肉の皮を取り1枚を12枚にスライスし、塩コショウ、塩こじを振る。
2. フライパンにオープンシートを敷いて、鶏ムネ肉とスライスしたトマトを交互に並べる。
3. 塩コショウとピザチーズをちらし、ふたをして5分ほど中火、弱火で2〜3分してふたをとったら強火にして汁がなくなるまで煮詰めたら完成。

材料 4人分

鶏ムネ肉……2枚	バジル……少々
トマト……2個	塩コショウ…少々
チーズ……200g	

作り方

1. 手羽先の先の部分を切り落とし、塩こじを揉みこんだ後にフライパンにオリーブオイルをひき両面焼く。
2. たまねぎのみじん切りして炒め、豆板醤をお好みで入れミニトマトを入れてまた炒める。
3. インゲンをざく切りにして入れ、Aの調味料を入れて味を調えたら水2カップを加え、中火で煮込めば完成。

材料 4人分

手羽先……10〜12本	A	酒……100cc
ミニトマト…16個		しょうゆ……大さじ4
たまねぎ…1個		砂糖……大さじ2
インゲン…10本		トマトケチャップ…大さじ2
塩こじ……大さじ2		塩コショウ……少々
豆板醤……大さじ1〜2		水……2カップ



手羽先のトマト煮込み



トマトのスープ

作り方

1. たまねぎのみじん切りをフライパンで炒め、豚肉を1cm幅に切り炒める。
2. トマトジュースとお好みでざく切にしたトマトを入れ煮込み、Aの調味料で味を調えたら完成。

材料 4人分

トマト……2〜3個	A	スープの素…2個
トマトジュース		酒……大さじ2
……2本 (300ml)		砂糖……少々
たまねぎ…1個		塩コショウ…少々
豚肉……100g		しょうゆ……少々
(ベーコンでも可)		

ワンポイントアドバイス

生のトマトを買ってきて調理しきれない時などに便利なのがトマトソース。真空パックに入れば冷凍保存できますし、スープやラザニアなど冬にぴったりなあたたかい料理にもすぐ使えます。ソースを作るときは調味料を入れず、トマトだけで煮込むのがおすすめです!



熊本食の名人
河原 君代