福岡京築
URL http://www.ja-kei.or.jp

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく

SMILE KEICHIKU SMILE JA FUKUOKA KEICHIKU

特集Ⅰ：食べて鍛えて健康な体をつくろう！

特集Ⅱ：和テイストで楽しむ 手作りアイスクリーム＆シャーベット

8 2013 Vol. 4

大きくなぁ～れ

このコーナーでは、0才～3才までのお子様を募集しています。どしどしご応募ください。
JA福岡京築総務企画部企画課
（広報担当：せぐち）0979-82-6535

行橋市東大橋
松尾 理澄（まつおりと）くん（8か月）

パパ・ママからのメッセージ
元気に成長してくれてありがとう。いつもニコニコで皆を笑顔にしてくれる理湿、来年からは保育園頑張ろうね☆

築上町湊
西畑 陽菜（にしはたひな）ちゃん(3) 佑弥（ゆうや）くん(8か月)

とうちゃん・かあちゃんからのメッセージ
いっぱい食べて いっぱい遊んで 友だちたくさんつくってね♥

豊前市三毛門
内丸 晴翔（うちまるはると）くん(4か月)

パパ・ママからのメッセージ
明るく、やさしい子に育ってね。

行橋市大野井
髙橋 梓（たかはしあずさ）ちゃん(1)

パパ・ママからのメッセージ
いつもニコニコの梓ちゃん！これからの成長を楽しみにしています♡

ベターホームのお料理教室

今月のRECIPE

ゴーヤーチャーハン

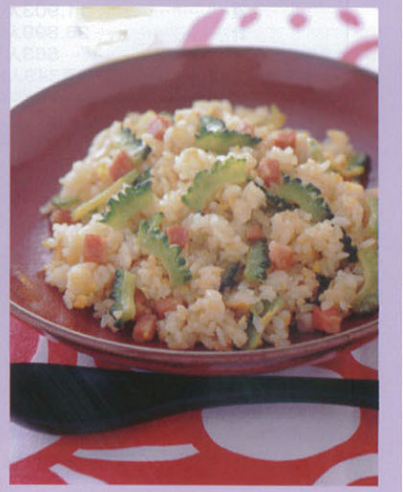
調理時間 15分

◉材 料（2人分）

ゴーヤー	1/2本（150g）	ごま油	大さじ2
ネギ	10cm	中華スープのもと	小さじ1/2
焼き豚	60g	塩	小さじ1/4
卵	1個	こしょう	少々
温かいご飯	350g	しょうゆ	小さじ1

◉作り方（1人分522kcal）

(1) ゴーヤーは縦半分に切り、種と綿を取ります。さらに縦に2～3つに切り、端から3～4mm厚さに切ります。
(2) ネギは小口切りに、焼き豚は7～8mm角に切ります。卵はほぐします。
(3) 大きめのフライパンにごま油を熱します。強めの中火にし、溶き卵、ゴーヤー、焼き豚を入れてざっと混ぜ、ご飯を加え、卵と一緒にほぐしながら炒めます。
(4) 全体によく混ざったら、ネギ、中華スープのもとを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調えます。しょうゆを鍋肌から回し入れて、ひと混ぜし、器に盛り付けます。



今月の表紙

第4回 枝川内あじさい祭り

6月15日と16日の2日間、枝川内あじさい祭り実行委員会が主催する「第4回枝川内あじさい祭り」が開かれました。

メイン会場では農林産物や特産品の販売、1日100食限定の求菩提そばの手打ち実演販売などが行われ、会場は多くの人でにぎわっていました。

豊前市岩屋の枝川内地区では、小さなむらの大きな挑戦！「日本一のアジサイランド」を合言葉に、平成13年からアジサイを植栽しており、現在では約13,000株のアジサイが水田や農道の法面などで毎年、色鮮やかな花を咲かせドライバーや道行く人達を楽しませています。

（表紙は昨年6月に撮影）

INDEX

03 麦の作付拡大に取り組んでいます！
04 特集Ⅰ 食べて鍛えて健康な体をつくろう！
06 特集Ⅱ 和テイストで楽しむ手作りアイスクリーム＆シャーベット
08 わが街NEWS
10 営農ワンポイント
11 健康百科 四季の花づくり
12 家庭菜園
13 JAからのお知らせ
15 クロスワードパズル あとがき
16 大きくなぁ～れ お料理教室

JA福岡京築では麦の作付拡大に取り組んでいます！

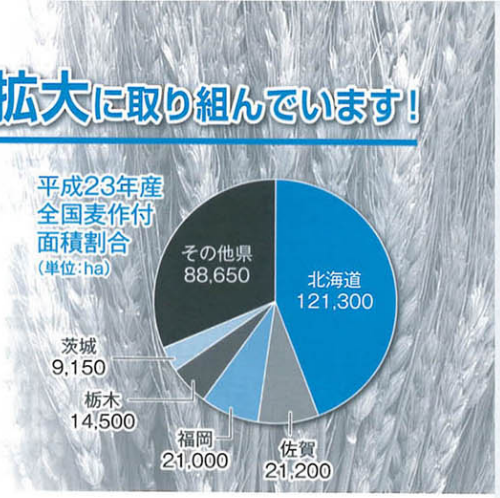
福岡県産麦は実需者からの評価も高く、強く増産を求められていますが、平成25年産購入希望数量（約85,000トン）に対し、販売予定数量が**約9,500トン不足**しています。

麦の需要がどんどん拡大している今が生産・増産のはじめどき！

＼ご存知ですか？／

福岡県は、
- ●小麦の生産量……全国第**2**位
- ●二条大麦の生産量……全国第**3**位

の麦生産県です。



所得の目安 例：経営所得安定対策を利用した麦に係る収益

米＋麦 作付けの場合（10a当り）

※費用には、燃料費・労力費・機械償却費・土地賃借料等の諸費用は含んでいません。

●チクゴイズミ1等Aランク・反収5俵の場合

【交付金及び麦品代（小麦）】
- ●二毛作助成により 15,000円/10a
- ●数量払いにより 6,450円/俵
- ●麦品代 2,280円/俵

（25年産チクゴイズミ1等概算金）

収益	
二毛作助成	15,000
数量払 5俵	32,250
麦品代 5俵	11,400
合計	58,650

－

費用	
（資材費）種子代金 肥料代金 除草剤代金 無人ヘリ防除 CE利用料	20,700

＝ 差額 37,950

●はるしずく・ニシノホシ1等Aランク・反収5俵の場合

【交付金及び麦品代（大麦）】
- ●二毛作助成により 15,000円/10a
- ●数量払いにより 5,390円/俵
- ●麦品代 1,450円/俵

（25年産はるしずく・ニシノホシ1等概算金）

収益	
二毛作助成	15,000
数量払 5俵	26,950
麦品代 5俵	7,250
合計	49,200

－

費用	
（資材費）種子代金 肥料代金 除草剤代金 無人ヘリ防除 CE利用料	18,600

＝ 差額 30,600

●しゅんれいビール2等・反収5俵の場合

【交付金及び麦品代（大麦）】
- ●二毛作助成により 15,000円/10a
- ●麦品代 6,500円/俵

（25年産ビール大麦2等概算金）

収益	
二毛作助成	15,000
麦品代 5俵	32,500
合計	47,500

－

費用	
（資材費）種子代金 肥料代金 除草剤代金 無人ヘリ防除 CE利用料	18,600

＝ 差額 28,900

大豆＋麦 作付けの場合

水田利活用（戦略作物助成）35,000円/10aの交付金もあります。

※平成24年産小麦・大麦は1等／品質区分Aランクでした！

次ページより ★今月のあなたの運勢 by モナ・カサンドラ

食べて鍛えて 健康な体をつくろう！

イラスト：出口由加子

鍛え抜かれたアスリートたちの肉体と精神は、日々のトレーニングと食生活によってつくられています。世界で活躍するトップアスリートたちは、日ごろ、どのようなことに気を配って食生活を送っているのでしょうか。

監修：橋本玲子（株式会社フードコネクション代表取締役）

世界で活躍するアスリートの「食」の共通点

これまで私は、サッカーやラグビー、スキーにゴルフなど、世界で活躍する日本のトップアスリートの食生活を数多く見てきました。一流と呼ばれるアスリートの食生活には、いくつか共通した習慣があり、それが強い肉体と精神を養うための重要な要素になっています。

日ごろ、アスリートのように激しい運動をしない私たちの健康づくりにも、参考になるヒントが数多く隠されています。

●食べることが好き…日常口にするものに気を配ることは、「食べること」に興味がなければできません。けがが多く、風邪をひきやすかったり、ここぞというときに力を出し切れない選手の中には、空腹を紛らわすために好きなときに、好きなものだけを食べる人も少なくありません。一方世界で活躍するアスリートの多くは、子どものころから「食」に興味を持てる環境で育ち「何を」「いつ」「どれくらい」「誰と」「どのように」食べるか、といったことを常に意識しながら食生活を送っています。

●五感をフルに使って食べる…日々、激しいトレーニングや試合を繰り返し行う選手にとって、食事は唯一リラックスして過ごせる時間でもあります。それだけに、料理の味付けや彩り、香り、歯応えなどに敏感な選手が多く、食べ物の「おいしさ」と五感が深く関わっていることに、あらためて気付かされます。

日常の生活活動で消費するエネルギー量の目安（成人女性の場合）

- ●ストレッチング　20分：約50kcal
- ●自転車　15分：約60kcal
- ●料理やアイロンがけなどの軽い家事　30分：約65kcal
- ●子どもと遊ぶ、動物の世話（軽め）　30分：約80kcal
- ●犬の散歩や買い物などの歩行　30分：約85kcal
- ●庭の草むしり　30分：約130kcal

※消費エネルギーは体重などにより個人差があるため、目安としてください。

参考資料：「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省）

●食事の基本は炭水化物…ご飯やパン、麺類などの炭水化物（糖質）は、運動をする際に最も使いやすいエネルギーであり、アスリートのスタミナやパワー、集中力を大きく左右する栄養素です。朝食にパンを食べたり、試合前にうどんやパスタを食べることもありますが、日本のアスリートにとってのソウルフードといえば、やはりお米。海外遠征には必ず炊飯器を持参して、ご飯を欠かさず食べるアスリートが少なくありません。

●活動量に合わせて食事を調整する…運動量が多い日は、ご飯やおかずをしっかり食べ、軽めの運動をしたときは、揚げ物や主食の量を減らす。一流のアスリートは活動量に合わせて食事の量や内容を調整し、体重の増減を最小限に抑える工夫をしています。

●サプリメントを必要以上に取らない…食事に気を使う選手ほど、サプリメント（栄養補助食品）に安易に頼らず、食事で補い切れないものだけを取る工夫をしています。

トップアスリートの食べ方から学ぶ健康的な食習慣

日本人の健康と栄養に関する最新の調査によると、肥満や高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの生活習慣病は、依然、増加傾向にあります。その原因といわれているのが、運動不足や朝食の欠食、野菜不足、食塩と脂肪の過剰摂取などによる食生活の偏りです。

忙しい現代人にとって、生活習慣を大きく変えることは至難の業。それでも今回紹介したように、トップアスリートたちと同じように、自分に合った食べ方を見つけて、それを続けていけば、結果は必ず付いてくるはずです。

朝食を取る習慣がない人は、せめて旬の果物を食べ、お茶を飲む。野菜不足が気になるのなら、野菜ジュースを飲んだり、外食の際に野菜の多いメニューを選ぶ。濃い味付けを変えられない人は、減塩の調味料に切り替える。お酒を飲み過ぎてしまう人は、カロリーや糖質を抑えたノンアルコール飲料にシフトする。脂肪の取り過ぎが気になる人は健康オイルや、油分を控えた調味料を使う。運動が苦手な人は、買い物や家事でなるべく体を動かす。

皆さんご自身の健康生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

野菜が取れるお薦めメニュー

外食の場合

主食：ビビンバ丼、タンメン、チャンポン、五目あんかけ焼きそば

主菜：野菜炒め、レバニラ炒め、チンジャオロース、八宝菜、冷しゃぶサラダ

副菜：きんぴらごぼう、ホウレンソウのおひたし、ナムル盛り合わせ、蒸し野菜、サラダ

汁物：けんちん汁、ミネストローネ、ポトフ

コンビニの場合

主食：ハム野菜サンド、パスタサラダ、冷やし中華

主菜：肉じゃが、ゴーヤーチャンプルー、野菜炒め

副菜：煮物盛り合せ、ナスの煮びたし、スティックサラダ、ポテトサラダ、野菜サラダ

汁物：野菜スープ、豚汁

※チルド袋に入った冷蔵パックのお総菜やサラダを食卓に１品加えるのも一案。

プロフィル
橋本玲子（はしもと　れいこ）

両親の仕事の関係で、幼少からシンガポール、ノルウェー、米国などで12年間を過ごし、帰国後、管理栄養士の資格を取得。

2000年4月、栄養コンサルティング会社を設立し、以降欧米の健康と栄養に関する情報の収集、普及に努める。

現在は、プロサッカークラブや社会人ラグビーチームの栄養アドバイザーを務める傍ら、食品企業・団体向けのメニュー提案や栄養教育ツールの監修、講演活動など、幅広く活躍している。

和テイストで楽しむ 手作りアイスクリーム&シャーベット

小さな子どもから大人まで、世代を問わず愛される夏の定番スイーツ、アイスクリーム。この夏はちょっと趣向を変えて、和テイストのアイスクリーム&シャーベットはいかが。ひんやり甘くて、どこか懐かしい味。おうちで作って召し上がれ。

レシピ提供：ベターホームのお料理教室

基本 バニラアイスクリーム

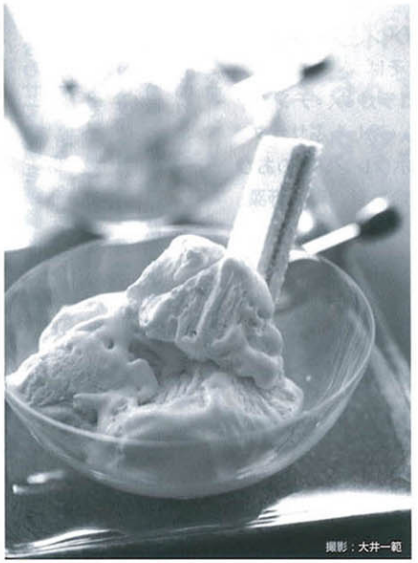
シンプルな材料で、飛び切りおいしい濃厚アイスクリーム

材料（800ml分）

卵……2個
砂糖……50g
水……大さじ3
生クリーム……200ml
バニラエッセンス……少々

作り方

(1) ボウルに卵を溶きほぐし、ハンドミキサーで約5分、しっかり泡立てます。ハンドミキサーを持ち上げて生地をたらして、しっかり筋が残るくらいが目安です。
(2) 鍋に砂糖と水を合わせて中火にかけ、沸騰後約1分煮詰めて火を止めます。熱いまますぐに、(1)をハンドミキサーで混ぜる中に、少しずつ糸状に加えます。
(3) (2)のボウルの底を氷水に当て、ハンドミキサーで混ぜながら生地を冷ます。
(4) (3)に生クリームを加え、さらに混ぜます。全体によく混ざったら、バニラエッセンスを2～3滴加えます。
(5) (4)をステンレスの容器やボウルなどに流し入れ、ラップをして冷凍庫で約3時間、冷やし固めます。


撮影：大井一範

おいしく作るポイント

ハンドミキサーでしっかり泡立てて、十分に空気を含ませるのがポイントです。口の中でふんわり溶ける、滑らかアイスクリームに仕上がります。

アレンジ シソアイス

アオシソの香りが爽やか！

バニラアイスに混ぜるだけの簡単アレンジ！
市販のバニラアイスを使っても手軽に作れます。

材料（2人分）

バニラアイス……300ml
アオシソの葉……7枚

作り方

(1) アオシソの葉はみじん切りにします。茶こしに入れてさっと水にさらし、水気を切ります。ペーパーなどで押さえて水気を取ります。
(2) (1)をバニラアイスに混ぜます。

撮影：大井一範

おいしく作るポイント

アオシソの葉にはあくがあるので、刻んだ後いったん水にさらすとエグ味が取れて色もきれいに仕上がります。茶こしなど目の細かいざるを使いましょう。

ユズシャーベット

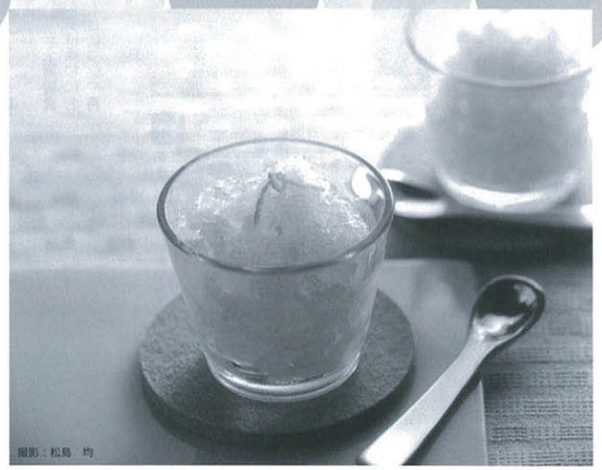
ユズの香りでさっぱりします。食後のデザートにもお薦め

材料（2人分）

粉ゼラチン……小さじ1
水……大さじ2
ユズ……1個（約120g）
A［水……250ml
　　砂糖……60g］

作り方

(1) ゼラチンは分量の水に振り入れ、10分以上置きます。
(2) ユズはよく洗い、皮の表面をすりおろします（白い部分は苦いためおろしません）。横半分に切って果汁を取り、こします。
(3) 鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めます。(1)を加え、溶けたら(2)、果汁を加えます。粗熱が取れたら容器に入れ、冷凍庫で2～3時間固めます。
(4) (3)の表面が固まったら、フォークで全体をよく混ぜ、再び冷凍庫で2～3時間固めます。この作業を2～3回繰り返します。

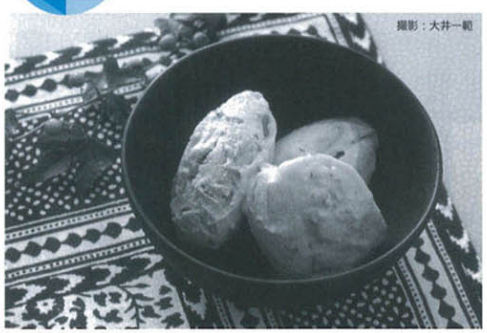

撮影：松島 均

おいしく作るポイント

固めては混ぜる作業を繰り返しながら凍らせることで、中に空気が入り、さっくり軽い食感のシャーベットに仕上がります。固める容器は、ボウルや深めのバットなど、金属製のものを使うと早く固まります。

アレンジ カボチャアイス

カボチャのコクと甘さが加わった、濃厚アイス


撮影：大井一範

材料（2人分）

バニラアイス……300ml
カボチャ……正味70g
砂糖……大さじ1/2
牛乳……大さじ1/2
シナモン……少々

作り方

(1) カボチャは3～4cm角に切り、皿に並べてラップをして、電子レンジで2～3分（500W）加熱して軟らかくします。
(2) (1)を熱いうちにフォークなどでつぶし、砂糖・牛乳・シナモンを混ぜてから冷まします。
(3) (2)をバニラアイスに混ぜます。

おいしく作るポイント

カボチャは、熱いうちにつぶすとつぶしやすく、砂糖や牛乳も混ぜやすくなります。

アイスの混ぜ方（※シソアイス、カボチャアイス共通）

バニラアイスをボウルに入れ、泡立て器で混ぜて滑らかにします。具を加えて、手早く混ぜて、冷凍庫で1時間以上、冷やし固めます。アイスクリームが溶け出さないように、手早く混ぜて冷凍しましょう。

7/5 最優秀賞は築東Aチーム

当JAは第1回無人ヘリ飛行技術競技大会を開きました。大会では、オペレーターと合図マンの2人がチームを組み、日頃の実践で鍛えた飛行技術を披露。

水を散布しながら標準飛行を行い、精度と飛行速度の均一性、飛行の安定度、散布精度などを競い合いました。

大会の結果は次のとおり。

【最優秀賞】築東Aチーム（オペレーター：磯田三好さん（写真左）・合図マン：大森 浩さん（写真右））

【優 秀 賞】豊前Bチーム（オペレーター：尾家正人さん・合図マン：我毛真一さん）

【優 良 賞】築東Bチーム（オペレーター：大森 浩さん・合図マン：磯田三好さん）

また、無人ヘリ安全講習会も行われ、参加者は操縦における安全対策などについて再確認しました。

7/3 第1回年金友の会みやこ地区グラウンド・ゴルフ選手権

【優　勝】加久　昭子さん（行橋地区）（写真中）

【準優勝】和田喜代子さん（豊津・犀川地区）（写真左）

【第3位】中野　忠子さん（豊津・犀川地区）（写真右）

6/20 年金友の会築上地区（築城・椎田）第2回夏季グートボール大会

【優　勝】深　野チーム（築城地区）（写真）

【準優勝】真知寺チーム（椎田地区）

【第3位】椎田中チーム（椎田地区）

【敢闘賞】南別府チーム（築城地区）

7/2 平成25年度JA全農ふくれん大豆部会研修会

みやこ町勝山黒田にあるサン・グレートみやこで平成25年度JA全農ふくれん大豆部会研修会が開かれ、同部会の役員、部会員をはじめ、福岡県下の大豆生産者、JA、関係者ら約360人が参加しました。

研修は4部構成で行われ、当JA営農部農産課長の松本毅氏が大豆生産振興の取り組みについて説明。

また、福岡県農林水産部経営技術支援課専門技術指導員の真鍋泰之氏が「大豆の増収、ここがポイント！について」をテーマに、西日本三菱農機販売㈱九州支社販売管理課の矢野耕太郎氏が「大豆播種技術の紹介について（アッパーローター等）」をテーマに、それぞれ説明があり、最後に基調講演も行われ、大塚製薬㈱福岡支社企画課の岩崎央弥氏を講師に招き、「大豆と健康について」と題して講演が行われました。

6/18 ロープレ大会で橋本主任が第1位

平成25年度福岡県北支所地区スマイルサポーターセミナーが北九州市小倉北区の会場で開かれ、平成24年度JA共済クルマスター普及拡大コンテスト（実施期間：平成24年4月から平成25年2月末）の表彰やロールプレイング大会などが行われました。

各月において、クルマスター切替率が1・2位の支店を選出するクルマスター切替率の部で築城、上城井、築東、中京、犀川の5支店が当JAから表彰されました。

また、ロールプレイング大会では、県北支所地区内のJAを代表して5人が出場。当JAから上城井支店の橋本幸恵主任（写真左）が日頃の業務で培ってきた知識とトークを披露し、審査の結果、第1位を獲得しました。

6/16 スイートコーンの収穫を満喫

当JAスイートコーン部会とエフコープ生活協同組合は、スイートコーン生産者の吉田俊明さんのほ場約20aで収穫体験を開きました。

京築地区から137家族497人が参加し、午前と午後の部に別れて収穫体験が行われました。

参加者はしっかりと品定めしながら大きく実ったスイートコーンを収穫。収穫したスイートコーンは1本120円で販売し、なかには、その場で試食する人もいて「はじける甘さがありますね」と本年産の品質に満足の表情を浮かべていました。

また、受付会場ではスイートコーンの直売も行い、こちらも人気を集めていました。

6/15 家族で米づくり

当JA普通作部会築城地区（佐野一二部長）とJA築城アグリセンターは、築上町本庄にある前川芳秋さんのほ場約35aで「家族そろって農業体験」を開き、16家族59人が参加しました。

農業体験では、青々と生長した「元気つくし」の苗を水田に張られた田植え網に沿って丁寧に手植え。

また、田植えが終わると「元気つくし」のおにぎりや地場産農産物を使った料理も振舞われ、食卓を囲んで親睦を深めました。

佐野部長は「農に触れることで少しでも農業に興味をもち、後継者が誕生してくれれば」と期待しています。

チャレンジ!! 農業体験

5月14日 野菜苗定植
三毛門小学校2年生

5月9日 種まき
谷岩小学校5年生

5月17日 野菜苗定植
角田小学校1・2年生

6月11日 田植え
三毛門小学校5年生

6月2日 お田植祭
大富神社

6月24日 田植え
西吉富小学校5年生

6月17日 スイートコーン収穫
横武小学校4年生

6月14日 ジャガイモ掘り
角田小学校1・2・3年生

6月20日 田植え
犀川小学校5年生

6月10日 授業
6月27日 田植え
豊津小学校5年生

6月7日 田植え
久保小学校5年生

6月26日 授業
コスモス保育園・はらいごう保育園

6月21日 お田植祭
松隈盛美さん

6月20日 田植え
祓郷小学校5年生

6/24 ほうらいの会 押し花の暑中見舞い作り

ほうらいの会が介護事業者、ミニデイサービスの参加者、合わせて400枚弱のかわいい押し花の暑中見舞いはがきを作成いたしました。

●総会（総代会）速報

6月20日
豊築地域農業振興協議会
会長＝JA蛭崎正徳副組合長

6月24日
みやこ地区青色申告会
会長＝丸塚芳彦 氏

6月26日
普通作部会豊築支部
部会長＝飯盛弘海 氏

7月4日
イチジク専門部
部長＝谷口初男 氏

7月6日
青壮年部
部長＝吉兼　貴 氏

7月8日
いちご部会豊築地区
部会長＝内藤秀行 氏

7月9日
みやこ地区な花部会
部会長＝千原豊之 氏

7月9日
青壮年部（豊築地区）
部長＝築別修一 氏

7月10日
豊築地区な花部会
部会長＝沼野　剛 氏

えいのう営農ワンポイント

京築普及指導センター TEL0930-23-4215

今から播く花 ハナナ（アブラナ科）

根瘤抵抗性21号

1 作型

作型＼月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
露地 11～12月出荷	○	―	―	□	□	□	□	
露地 3月出荷			○	―	―	―	□	□

○：播種　□：収穫

2 品種

黒川寒咲花菜、尾張寒咲花菜、伏見花菜、根瘤抵抗性21号等があります。

3 栽培条件

前作の肥料が残っているような肥沃地での栽培は避けましょう（株や茎が大きくなりすぎる）。肥料分が少なく日当たり、排水良好なほ場を選びましょう。

4 栽培管理

(1)ほ場の準備

床幅80㎝、通路幅40㎝程度の畝を立てます。土壌pHを5.5～6.5程度になるように石灰質資材で調整します。肥料分が全くないと思われる場合は、1a当たり各成分量でチッソ0.5kg、リン酸2kg、カリ2kg程度を施用します。肥料が多いと徒長し、切り花は水揚げが悪く、早く葉が黄化します。

(2)播種

条間20㎝の2条に播き溝を切って均一に播種します。覆土は細かい土やクンタンで種子が隠れる程度に行います。発芽適温は20℃で発芽まで3～5日かかります。

(3)栽培の要点

生育初期は乾燥に注意し十分な灌水を行います。生育後半は極端に乾燥しない限り灌水の必要はありません。本葉4～6枚の頃に株間が5㎝程度になるように間引きを行います。また、風あたりの強い場所では倒伏対策として畝の周囲にロープを張っておきます。

(4)病害虫

病気はべと病、黒斑細菌病等が発生し、害虫はバッタ類、アブラムシ、アオムシ等が発生します。

5 収穫調整の方法

冬期は4～5輪開花した頃に収穫し、3月以降は蕾が黄に着色した頃収穫します。出荷前に茎が傾いた状態で水揚げすると花首だけが立ち上がって花首曲がりとなるので注意しましょう。

（担当:髙島）

健康百科 ポリオの予防接種

佐久総合病院名誉院長●松島松翠

ポリオという病気は、正式には急性灰白髄炎といいますが、口から入ったポリオウイルスが神経を侵し「手足のまひ」などを起こす病気で、小児まひとも呼ばれます。1960（昭和35）年当時はワクチンがなかったため、かつてない大流行をしましたが、現在はワクチン接種が徹底されたため、日本では新たな感染者は出ていません。

しかし、海外ではまだ流行している地域もあり、海外で感染した人が日本に入ってくる可能性もありますし、ポリオに対する免疫を持っている人が減ってくると、また流行が起きる可能性があります。

そこでさらにワクチンの接種が必要になりますが、昨年から生ワクチンの代わりに、不活性化ワクチンが使われるようになりました。生ワクチンと不活性化ワクチンとの違いは、前者には病原性を弱めたウイルスが入っていますが、後者は不活性化した（殺した）ウイルスが入っています。後者では、病原性はないので、副作用が出る心配はありません。

不活性化ポリオワクチンは、初回接種3回、追加接種1回、合計4回の接種が必要です。

これらはいずれも注射によりますが、昨年9月から実施されています。これに伴い、生ポリオワクチンの定期予防接種は中止になりました。昨年11月からは、ジフテリア、百日ぜき、破傷風、不活性化ポリオワクチンの4種混合ワクチンの定期接種が行われています。

既に1回目の生ワクチンを接種した方は、2回目以降は不活性化ポリオワクチンを受けることになります。既に2回生ワクチンを接種した人はその必要はありません。詳しいことは、市町村にお尋ねください。

四季の花づくり 茂り過ぎるマリーゴールド

早川京子

春まき草花の中でも丈夫さではトップクラスのマリーゴールドは、夏の暑い間は茎葉だけがよく茂って、花を見せず、「肥料をやり過ぎたのかな？」と心配になるものがあります。こんな様子のものは、フレンチ種で、夏の終わりから花を見せ始めます。この性質を利用して、茎を適当に間引きして、川砂か赤土に挿し芽して苗を作り、植え付ければ、花の見られる秋の花壇の面積が広がるというものです。

冬の花壇を飾るハボタン、早春からの花壇を彩るパンジーやデージー（ヒナギク）は、見応えのある葉や花を見せてくれる季節とは反対の酷暑の季節から作業に取り組みます。

ハボタンはいつでも発芽しますが、8月上旬から中旬にかけて種まきして育てるのが、ほどよい大きさで色づく季節を迎えます。本葉2～3枚と7～8枚の頃に移植しておいて、9月初めに定植します。

パンジーは一般的には9月末に種まきしますが、早まきすれば早く花が咲きますので、8月下旬からまいてみましょう。種が細かいので、種まきした鉢は水を張った洗面器などに漬けて、下から水を吸い上げて灌水（かんすい）します。種まき後は、風通しの良い、涼しい場所に置きます。

デージーも今月まくと、早春どころか、12月から開花が期待できます。

ダリア、サルビア、早く咲いたコスモスなど草丈の半分か3分の1くらいで切り戻しておきましょう。追肥もしておきます。

暑い時期ですので、灌水もお忘れなく。

植え付け後3～4年たったシャクヤク、シャスタデージーなどの宿根草は9月に株分け、植え付けをしますので、植え付け場所に堆肥を入れて、準備をしておきましょう。

連作も可 たくさん育てよう タマネギ

板木技術士事務所●板木利隆

涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にし、コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして動脈硬化や高血圧、糖尿病を予防する効果もあります。野菜の中では最も細菌類、大腸菌など寄せ付けず、安全性でも優れています。病害にも強く、毎年同じ畑で作れるので大変好都合です。貯蔵力もあり、使い道も幅広いので、たくさん育てることをお勧めします。

家庭菜園では通常、秋に出回る苗を買い求めて育てる場合が多いのですが、ご承知のように、タマネギには黄、白、赤の種類があり、収穫期の違う極早生、早生、中生、晩生と特徴のある数々の品種があります。これらを育て楽しむには、自分で好みの品種を選び、種子から育てる必要があります。特に直売など販売を目的とする場合は、苗作りから始めないと特徴ある商品が作れず、苗代の負担も大きくなってしまいます。

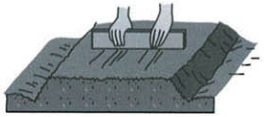
種まきの適期は極早生8月下旬～9月初旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生9月下旬で、それぞれ違います。適期まきはとても重要なことなので、地元のJAや園芸専門店、栽培農家などに聞いて決めてください。中晩生の品種を早くまき過ぎると、越冬までに大きく育ち過ぎて、とう立ちが多くなります。

上手に育てるには、前作を早めに片付け、20日以上前もって完熟堆肥を少量と石灰、化成肥料をばらまき、よく耕しておきます。ナス、トマトなど根が残る野菜の跡地は避けてください。

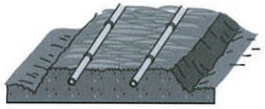
種まき前にベッドを作り、図のように丁寧にならしてから、厚薄なく均一に種をまきます。そしてふるいで2㎜ほどの厚さに、満遍なく覆土し、板切れなどで軽く鎮圧してからたっぷり灌水（かんすい）します。その上に細かく砕いた完熟堆肥をごく薄くまき、苗床全面を稲わらで（ない場合はべた掛け資材を二重に）覆い、残暑や乾燥、台風や強雨の被害から守ります。5～7日たち発芽し苗が伸び始めたならこれらの資材は取り除き、たっぷり灌水して生育を促します。

苗が5～7㎝ぐらいに伸びた頃と、その半月後に、苗の上から化成肥料を若干ばらまき、それが見えなくなるぐらいにふるいで土入れをします。草が生えやすいので、除草を怠らないように。また、秋雨の頃はべと病が発生しやすいので、薬剤散布も。ここで防いでおけば春の発病も少なくて済みます。

太さ5㎜、草丈25㎝ほどになったら苗の仕上がり、寒さが厳しくならないうちに苗の大きさをできるだけそろえて抜き取り、定植します。


表面が平らになるよう丁寧にならす

種まき後の覆土は2mmぐらい


発芽するまで稲わらまたはべた掛け資材で覆う

追肥・土入れは草丈5～7cmの頃とその半月後の2回

JAからのお知らせ

JA旅行センター おすすめ企画旅行

お問合せ・お申込み：JA福岡京築旅行センター
※詳しくはJA旅行センターまたは最寄りのJA支店にてパンフレットをご参照下さい！！
TEL 0979-82-8781

JA福岡京築合併記念特別企画

東京スカイツリー見学ツアーと世界遺産日光 3日間

旅行日程／
1班：9月22日(日)～24日(火)
2班：9月26日(木)～28日(土)
旅行代金／89,800円（大人お一人様）

ここがポイント！
★東京スカイツリー「展望デッキ」より都内を一望！
★世界遺産の日光を専門ガイドの案内で、たっぷり観光！
★最寄りのJAからバスで出発なので楽々！

夏休み子ども村企画

大分県住吉浜リゾートパークで思い出つくろっ！ 2日間

参加対象 小学校1～6年生

旅行日程／8月22日(木)～23日(金)
旅行代金／19,800円（こどもお一人様）

楽しさてんこもりの2日間!!
★イルカと遊ぼう！
★海水浴とプールで大満足！
★宝探しやスポーツ体験！
★香りの体験を楽しもう！

農協観光・北九州支店 海外企画

北欧の絶景！フィヨルドと大自然満喫 ノルウェー・デンマーク 6日間
8月26日(月)～31日(土)／238,000円（大人お一人様）

9月日帰りバスツアー企画

徳佐りんご狩りと山陰の小京都・津和野散策ツアー！
9月28日(土)／6,880円（大人お一人様）

豊津・祓郷女性部、豊津青壮年部 キッズ&夏祭り

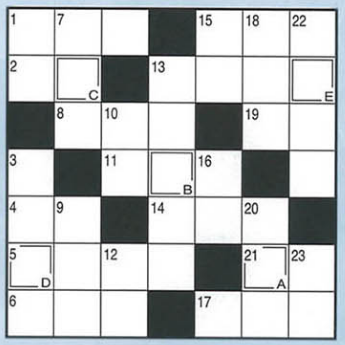
【日 時】平成25年8月9日(金) 17:00～20:00
【場 所】JA福岡京築豊津アグリセンター前
（京都郡みやこ町国分231番地）

昨年のイベント風景

イベント内容
★小学生までのちびっこにはポン菓子を無料配布♪
★かき氷・フライドポテト・フライドチキン・焼きそば・焼き鳥ほか色々もりだくさん♪
★金魚すくい、ヨーヨー釣りもできるよ♪
★地元産の新鮮野菜を販売♪

クロスワードパズル

クロスワードを解いて、A→Eの2重ワクの文字を順に並べてできた言葉が答えです。



■タテのカギ

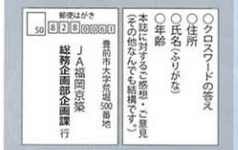
① 夜店でふわふわの――菓子を買った
③ 夏に咲く黄色い花
⑦ 神棚に供える緑色の葉
⑨ にっこり笑うとへこみます
⑩ 人が並んで作るもの
⑫ 10を3回掛け合わせると
⑬ シジミやアサリ、ハマグリなど
⑮ おけやたるにはめるもの
⑯ タンポポもコスモスもこの仲間
⑱ 激しく燃える火のこと
⑳ 押し入れと部屋とを仕切ります
㉒ 世界三大珍味の一つ　香り高いきのこです
㉓ クラゲの体は90%以上がこれ

■ヨコのカギ

① ざるそばに合う緑色の薬味
② 能ある――は爪を隠す
④ 後ろの反対側
⑤ 水金地火木土天海といえば
⑥ 贈り物に掛けたり髪に結んだり
⑧ 雲の――から日が差す
⑪ 後から書き足しました
⑬ ゴーヤーともいいます
⑭ 五線や音符が書かれています
⑮ 和服の袖のポケット代わりになる部分
⑰ 大きな口と長いひげが特徴である魚
⑲ 奈良ではほうじ茶で米を炊いて作ることもあります
㉑ タコが吐きます

応募方法

クロスワードの答え、その他必要事項を記入しご応募下さい。



【締め切り】8月20日(火)(必着)
【問い合わせ】0979(82)6535

皆様から寄せられた出来事・話題等は本誌で紹介させていただくことがありますので、ご了承ください。また、ご応募いただいた個人情報につきましては、賞品の抽選及び結果発表、賞品の発送等に利用させていただきます。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

6月号の正解は「ニユウバイ」でした。
当選者にはJA商品券(1,000円分)をプレゼント！(応募総数88通)

ワ	ラ	イ	ゴ	エ		ド	
	ガ	ケ		ダ	コ	ウ	
ギ	ン		シ	マ	ウ	マ	
ユ		ツ	バ	メ		ワ	
ウ	タ	カ	イ		ヘ	リ	
ニ	モ	ノ		チ	チ		
ク		マ	シ	ユ	マ	ロ	

6月号の当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
なお、7月号の当選者より本誌にてご紹介させていただきます。

JAデータ 6月末

- 貯金高……1489億4544万円
- 貸出金……167億4703万円
- 共済保有高……6015億9580万円
- 販売品販売高……10億0236万円
- 購買品供給高……18億4257万円
- 出資金……29億6424万円
- 組合員数 正……14,996人
  - 准……11,903人
  - 計……26,899人
- 職員数……563人
  - (うち正職員349人)

第3回理事会報告 (開催日:平成25年6月25日)

◉ 議　案

第1号議案　資産の貸与について

第2号議案　行政庁に提出する業務報告書について

◉ 協議事項

夏季賞与支給について

◉ 報告事項　7件

以上の件、審議されました。

あとがき

暑中お見舞い申し上げます。

ジメジメとした梅雨も終わり、まさに、夏一真っ盛り!!といった季節の到来。

各地では、気温30℃を越える日が続き、世間をにぎわしています。

まだまだ酷暑は続くと思いますが、体調管理をしっかりと行い、熱中症や夏バテにならないように気をつけましょう。(せぐち)

京築地域就農・就業相談会を開催します!!

新しく農業を始めたい人、農業法人等へ就業を希望したい人、農業に興味のある方など、各種相談に応じます。

是非この機会に、相談に来られませんか。

来所の折には事前予約をお願いします。

【相談日】8月14日(水)・15日(木)の2日間
【時　間】10時から16時まで
【場　所】行橋農林事務所京築普及指導センター(福岡県行橋総合庁舎内)
(住所:行橋市中央1丁目2−1)
【事前予約・お問い合わせ】0930-23-4215(担当:岩田、安部)

★今月のあなたの運勢 魚座 2/19~3/20 やたらと人のことが気になるかも。余計な口を挟んで、もめないよう、ご用心。自分がやるべき作業に集中して

JAからのお知らせ

アグリセンター・農機センター
秋の農繁期対応

土・日・祝祭日は休まず営業いたします。

がんばる農家を応援します！

◉農機センター

みやこ農機センター	8月31日(土)~10月14日(月) TEL0930-23-4184
勝山農機センター	8月31日(土)~10月14日(月) TEL0930-32-3908
豊築西部農機センター	8月24日(土)~10月14日(月) TEL0930-52-2897
豊築東部農機センター	9月7日(土)~10月14日(月) TEL0979-83-2115

◉アグリセンター

行橋・苅田アグリセンター	9月7日(土)~10月6日(日) TEL0930-24-2583
仲津アグリセンター	9月7日(土)~10月6日(日) TEL0930-22-1056
豊津アグリセンター	9月14日(土)~10月6日(日) TEL0930-33-5713
犀川アグリセンター	9月7日(土)~10月6日(日) TEL0930-42-2584
勝山アグリセンター	年内無休で営業(12月31日は休業) TEL0930-32-2612
築城アグリセンター	8月24日(土)~10月5日(土) TEL0930-52-0009
椎田アグリセンター	8月24日(土)~10月5日(土) TEL0930-56-2271
豊前アグリセンター	年内無休で営業(12月31日は休業) TEL0979-82-8722
築東アグリセンター	11月16日(土)~12月1日(日) TEL0979-72-4224

※なお、JA-SSおよびLPガスセンターは通常営業となっています。

お盆の準備はJAで決まり!!
JA直売所 ふれあい市 盆対応のお知らせ

店舗名		営業時間	店休日
延永直売所	TEL0930-25-3017	7時30分~17時30分	15日(木)・16日(金)
今川直売所	TEL0930-24-2442	7時30分~17時30分	15日(木)・16日(金)
今井直売所	TEL0930-22-8057	7時~18時	休まず営業
苅田直売所	TEL093-436-1040	8時30分~18時	15日(木)・16日(金)
採れたて市場勝山店	TEL0930-32-2931	8時~19時	休まず営業
築城ふれあい市	TEL0930-52-0222	7時~18時	休まず営業
椎田ふれあい市	TEL0930-56-2271	7時30分~19時	休まず営業
豊前ふれあい市場	TEL0979-82-8783	7時~19時	休まず営業
築東ふれあい市	TEL0979-25-3570	7時~18時	休まず営業

★今月のあなたの運勢 水瓶座 1/20~2/18 優柔不断になる暗示。迷ったときは、独りで悩まず、身近な人に話してみて。気分転換には芸術鑑賞がグッド