

笑顔があふれるみんなの輪

# Smile!

## けいちく



特集

：口腔体操で  
オーラルフレイル対策



# 今月の表紙

日頃の感謝を込めて

令和5年度

JA直売所

春の感謝祭開催

3月2日・9日・10日・16日・23日  
にJAの各直売所で「令和5年度  
JA直売所春の感謝祭」を開催し  
ました。毎年恒例の感謝祭では、各  
直売所で様々なイベントを行い、多  
くの利用者が来店し大変な賑わい  
を見せました。

京築恵みの郷「ゆくはし店」で  
は、小学生以下への風船の無料配  
布や焼き鳥、和菓子の特別販売が行  
われました。直売所に来た利用者、



開店前から長蛇の列を作っている来場者

生産者と職員がふれあい、コミュニ  
ケーションを取り日頃の感謝を伝  
えました。  
直売所担当者は「感謝祭でイベ  
ントを行うことで、日頃からJA  
の直売所を利用いただいているお  
客様に感謝の気持ちを伝えたい。  
これからもJAの直売所で買利物  
をしたいたいと思ってもらえるよう  
に頑張っていきたい」と話しました。

## INDEX

02 今月の表紙

03 JAからのお知らせ

04 特集  
口腔体操で  
オーラルフレイル対策

06 わが街NEWS

10 営農ワンポイント

11 介護ハンドブック  
私の食育日記

12 あなたもチャレンジ！家庭菜園

13 JAからのお知らせ

15 クロスワードパズル  
第11回理事会報告  
JAデータ(2月末)

16 大きくなあれ  
シエフ永井のおすすめ  
JAからのお知らせ





# 2024 春の農繁期対応

アグリセンターは以下の日程での営業となりますのでご確認ください。

## ●アグリセンター

※土日の営業時間は8:30~12:00までとなります。

アグリセンター	行橋・苅田	TEL 0930-24-2583	5月12日(日)~6月8日(土) 土曜日・日曜日
	仲津	TEL 0930-22-1056	5月18日(土)~6月8日(土) 土曜日のみ
	豊津	TEL 0930-33-5713	5月25日(土)~6月8日(土) 土曜日のみ
	犀川	TEL 0930-42-2584	5月18日(土)~6月8日(土) 土曜日のみ
	勝山	TEL 0930-32-2612	5月11日(土)~6月8日(土) 土曜日・日曜日
	築城	TEL 0930-52-0009	5月11日(土)~6月9日(日) 土曜日・日曜日
	椎田	TEL 0930-56-2271	5月11日(土)~6月9日(日) 土曜日・日曜日
	豊前	TEL 0979-82-8722	5月11日(土)~6月8日(土) 土曜日のみ
	築東	TEL 0979-72-4224	5月18日(土)~6月15日(土) 土曜日のみ

## ●農機センター

農機センター	みやこ	TEL 0930-32-3908	5月11日(土)~6月9日(日)
	豊築西部	TEL 0930-52-2897	5月11日(土)~6月9日(日)
	豊築東部	TEL 0979-83-2115	5月11日(土)~6月16日(日)

## ●給油所ゴールデンウィーク営業日

※営業時間が変則になっております。ご確認の上ご利用下さい。

— お休み

	4/28(日)	4/29(月・祝)	4/30(火)・ 5/1(水)・5/2(木)	5/3(金・祝)	5/4(土・祝)	5/5(日・祝)	5/6(月・祝)
行橋 ☎0930-23-3114	8:30~17:00	8:30~17:00	7:30~18:30	—	8:30~17:00	—	8:30~17:00
豊津 ☎0930-33-5714	—	8:30~17:00	7:30~18:30	8:30~17:00	—	8:30~17:00	—
築城 ☎0930-52-3500	8:30~17:00	8:30~17:00	7:30~18:30	—	8:30~17:00	—	8:30~17:00
椎田 ☎0930-56-2653	—	—	8:00~18:00	—	—	—	—
豊前 ☎0979-82-3310	—	8:30~17:00	7:30~18:30	8:30~17:00	—	8:30~17:00	—
伊良原 ☎0930-43-5211	—	—	8:30~17:00	—	—	—	—

## ゴールデンウィークATM稼働状況についてのお知らせ

設置場所	5月2日(木)	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月5日(日・祝)	5月6日(月・祝)	5月7日(火)
京築管内 全ATM	8:45 ~ 19:00	お 休 み	お 休 み	お 休 み	9:00 ~ 17:00	8:45 ~ 19:00

ATM設置場所・・・築城支店、椎田支店、総務金融本店、豊前支店、旧豊前南部支店、旧吉富支店、築東支店、旧長峽支店、旧中京支店、  
営農経済本部、行橋中央支店、行橋南支店、苅田支店、豊津支店、犀川支店、勝山アグリセンター

※5月3日(金・祝)4日(土・祝)5日(日・祝)はコンビニATMにてご利用出来ます。(別途手数料がかかります)





# 口腔体操で オーラルフレイル対策

オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

## (唇と) 頬の体操

水は大きじ 1杯程度

頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

## (唇を中心とした) 口の体操

①「ウー」と言いながら口をすぼめます。 ②「イー」と言いながら口を横に開きます。

## パタカラ体操

①～④を各8回ずつ、2セット発音します。

- ①「パ」…唇をはじくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

## 舌の体操(舌圧訓練)

舌先と指先を10回押し付け合います

繰り返しましょう

- ①舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- ②指で、頬の上から舌先を押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- ④右の頬も①～③を繰り返します。

口・舌の動きをスムーズにする体操  
唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物のみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

## 唾液腺マッサージ

- ①耳下腺マッサージ  
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。
- ②顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。
- ③舌下腺マッサージ  
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

**のみ込むパワー（嚥下<sup>えんげ</sup>機能）を付ける体操**

### 舌出しごっくん体操

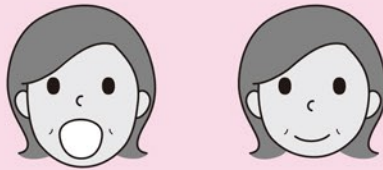


舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

### 開口訓練



1日10秒間×2セット（朝・夕）行ってください。

- 1 ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
  - 2 しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
- ※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

### おでこ体操



- 1 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
  - 2 おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

### ごっくん体操



**チェック** 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認  
喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。



- 1 喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンと飲んで、喉仏を上げます。



- 2 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。  
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。



- 3 息を一気に吐き出します。  
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

### 食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

参考:日本歯科医師会HP

オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります! /

- 滑舌(口唇・舌の巧緻(こうち)性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



### 咀嚼訓練

★姿勢は正しく!  
★左右両側で均等にかみましょう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。



- 1 唇を閉じて、しっかりとかみましょう。
- 2 ガムは1カ所のでかまず、口の左右両側で均等にかみましょう。
- 3 姿勢を正してかみましょう。

かむパワー(咀嚼<sup>そしゃく</sup>機能)を付ける体操

食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになることで、おいしく安全に食べられます。



2/9 支店長研修会開催



2月9日にJAでは「令和5年度支店長研修会」を開催しました。各支店の支店長・副支店長が参加し、講師から部下・職員の個性と強みを活かす方法や信頼関係を築く考え方について講義を受けました。

当日は、株式会社UBFの尾末裕子先生が講師を務め「チームの力を最大化するための影響力とスキルを身につける」をテーマに研修を受けました。

JAでは今後も職員がいきいきと仕事ができる職場を作り、質の高いサービスを組合員の皆様に提供していきます。

2/10 京築産の白ねぎのファンを増やす直売所で白ねぎ試食会開催



2月10日に京築産の部会員がねぎの試食会を開催しました。  
 試食会では、白ねぎ焼き等を来場者に振る舞いました。京築産の白ねぎは甘く、シャキシャキとした食感が特徴です。試食した来場者からは「ネギ焼きが甘くてすごくおいしい」「家でも作ってみたい」と大好評でした。  
 JA担当者は「試食会などを通して、京築産の白ねぎのファンを増やしていきたいです」と話しました。

2/10 年金セカンドライフセミナーで不安や疑問を解消！



2月10日にJAでは、年金に対する疑問や不安を解消していただくとう「年金セカンドライフセミナー」を開催しました。セミナーには55〜60歳までの対象者21人が参加し、社会保険労務士の堀江玲子先生から「年金と社会保険」をテーマに受講しました。

その後、参加者から定年退職後の不安や年金制度に関する質問にも詳しく説明していただき、参加者は疑問や不安を解消し満足いただけました。





## 2/15 プロってすごい!! みやこ町立黒田小学校食育授業

2月15日にみやこ町立黒田小学校の3年生が地元の特産品である「勝山ねぎ」「あまおう」について学びました。講師には、JAの浦山剛課長補佐がゲストティーチャーとして登壇しました。職員は、地元農業について詳しく説明し、子供たちは農業の大切さや生産過程について勉強しました。

浦山補佐は「勝山ねぎ」「あまおう」の栽培方法や収穫時期、生産者が日頃気をつけていることや、工夫していることを説明しました。子供たちは興味津々で質問を投げかけ、実際の農業現場について理解を深めました。

この活動を通じて、子供たちは地元の特産品に対する理解を深めると同時に、農業や地域への関心を高める貴重な機会となりました。今後ともJAでは、子どもたちに地域の農業について知ってもらい、将来農業をしたいと思ってもらえるように活動していきます。

## 2/21 令和5年度水稲・麦類採種研修会開催

2月21日にJAで令和5年度の水稲・麦類採種研修会が開催されました。この研修会は、採種専門部会の農業生産性向上と品質確保のために重要な役割を果たしています。

研修会では、講師を招きイネカメムシの生態と防除、良質な水稲・麦類種子について学びました。京築普及指導センターの担当者からは、令和6年度の水稲採種栽培ごよみの改善点と麦類採種の栽培管理について説明がありました。さらに、品質向上や収量増加に向けた効果的な栽培管理手法についても議論されました。

講師や担当者からの貴重な知識を得るだけでなく、参加者同士の情報交換や意見交換も活発に行われました。地域ごとの気候や土壌条件に合わせた最適な栽培方法についての情報共有が行われ、参加者全員がより効果的な農業活動を展開するためのヒントを得ることができました。



## 2/29 1年間の活動を報告 株式会社ふるさぼ新田原定時株主総会開催

2月29日に株式会社ふるさぼ新田原の第1回定時株主総会がJA行橋南支店で開催されました。総会では全7号議案について審議され、可決承認されました。

総会では、活動の成果について鞘野正明代表取締役から説明がありました。令和5年度の活動では、①新規就農者を研修生として雇用し、管理から出荷まで行うとよみつひめ園の経営、②摘蕾、袋がけ、収穫他農作業の受託、③キウイフルーツ花粉の販売を行い、全体で約350万円の売上高となりました。

鞘野代表取締役は「1年間の活動でうまくいったところも沢山あるが、新たな問題点や改善点が多く現れてきました。令和6年度は借り受け園地の整備・規模関係、新規就農者の募集、園地と新規就農者のマッチングに力を入れていきたい」と話しました。





## 3月1-2 最新農業機械がズラリ！令和5年度農業機械展示会

3月1日・2日に「令和5年度農業機械展示会」が築上町にあるJA豊築西部農機センターで開催され、来場者を魅了しました。会場では、最新の農業機械が数多く展示され、来場者はその性能や効率性に驚嘆させられていました。

展示会には2日間で315人が来場。会場にはトラクターや田植機、コンバイン等が数多く並び、来場者から高い関心を集めていました。

また、出展された製品の中には、メーカーによるデモンストレーションを受けることが出来るものもありました。これにより、参加者は機器の使い勝手や効果を実感することができ、購買意欲の向上につながりました。

植田優宮農経済担当常務は「展示会では来場者の方々に実際に製品を見て、性能を知っていただき、来場者の方々にとってより良い農業ライフになるような製品の紹介をお願いします」と挨拶しました。



## 3月8-11 大型特殊免許(農耕用)取得講座を受講して全員合格！

3月8日・11日に「令和5年度JA福岡京築大型特殊(農耕用)免許取得講座」がJA天生田カントリーエレベーター敷地内で開催され、受講者12名が2日間しっかりと学びました。

この講座は、農業機械の大型化性能アップやロータリー等を装置した状態で公道走行が可能になったことにより、無免許運転や農業機械による事故を防ぐために、毎年開催されています。

受講者は、天生田カントリーエレベーター敷地内に作られた運転免許試験場を模したコースを、農機センター職員の指導のもと1人ずつトラクターを運転しました。

受講者は「これから畑仕事するので、今まで乗ったことのないトラクターを運転できるようになりたい」と意気込みを話しました。





女性部活動報告



2月6~9日 女性部員で230kgのみそを作りました!



2月9日 節分とバレンタインを  
延永地区女性部員でお祝い



2月16日 築東地区女性部員で生米パン教室



2月19日 家の光学習会みやこ地区女性部員学習会



3月1日 お米をもっと食べて欲しい  
生米パン無料試食会開催



3月7日 中京支部女性部員で効果抜群の  
EMほかし肥料作り





# 福岡県 ワンヘルス認証制度 について



## ●ワンヘルスとは

人の健康、動物の健康、環境の健全性は強く影響しあう1つのものであり、これをワンヘルスといえます。ワンヘルスを一体的に守っていくことがワンヘルスの理念です。

## ●概要

福岡県では、ワンヘルスの実践が次世代の食と農につながることから、農林水産業におけるワンヘルスの取り組みを進めています。その一環として、ワンヘルスの理念に沿って生産・販売される農林水産物等を認証する「福岡県ワンヘルス認証制度」を全国で初めて創設しました。

認証を受けると、商品に「認証ロゴマーク」を付けることができます。この制度を活用して、農林水産業におけるワンヘルスの取り組みを県民の皆さんに周知するとともに、認証ロゴマークの付いた県産農林水産物を選んでいただくことで、「地産地消」につなげていきます。

## ●申請者

県内に住所を有し、農林水産物の生産または加工品を製造する者

## ●認証対象

県内で生産される農林水産物  
や加工品

## ●認証要件

生態系の保全や温暖化の防止、環境負荷の低減など「福岡県ワンヘルス推進行動計画」で規定された基本方針に基づき展開する取組事項のうち、2つ以上の事項を実践すること。

## ●認証例

### 農産物

- ・ 農薬を低減する天敵や防虫ネットの活用(生態系の保全)
- ・ GAPの取組推進
- ・ (安全・安心な食の提供)

### 畜産物

- ・ 野生鳥獣侵入防止ネット設置(病原体の侵入防止)
- ・ 飼料添加物の使用期間短縮(耐性菌拡大防止)

## ●申請方法

申請者は福岡県内の農林漁業者、法人等で、専用ホームページ(「福岡県ワンヘルス認証サイト」で検索)からWEBで申請することができます。



福岡県 ワンヘルス認証



ワンヘルス  
認証ロゴマーク



福岡県ワンヘルス  
認証サイトQRコード



# 介護 ハンドブック

## 認定調査で普段の状況を伝えるコツ

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護が必要になる原因の1位は認知症です。認知症の症状は、本人の状態や環境によって変わります。認定調査のときだけ、普段と違った振る舞いを見せることもあります。「症状が進行しているのに、介護度が変わらない」という相談は多いです。

### ■母の要介護度が「要支援1」のまま変わらない

関西在住のYさん(女性・40代・会社員)は、実家で1人暮らしをしている認知症の母親(70代・要支援1)を援助しています。母親は最近、認知症の症状が進んでいます。トイレの失敗が増えても気が付かず、電子レンジの使い方を忘れて冷たい食事を取っているようです。1人で外出し警察に保護されたこともあります。要支援1の状態ではないと感じたYさんは、デイサービスの利用回数を増やすためにケアマネジャーに相談し、要介護度を再認定す



る「区分変更申請」を行いました。しかし、認定調査の結果、介護度は変わらず、Yさんは困ってしまいました。

### ■「できているが不適切な行為」を簡条書きで伝える

Yさんには、再度「区分変更申請」を行うこと、そして調査員と主治医に「できているが不適切な行為」を簡条書きにしたメモを渡すようにアドバイスしました。例えば「1人で着替えはできるが、夏でもセーターを着ている」「1人でトイレに行けるが、衣類が汚れても気が付かない」といった行為です。要介護度は、訪問調査と「主治医意見書」で判定されます。簡条書きのメモを渡すことで、調査や受診の短い時間では判断しにくいことを伝えられます。

母親の現状についてのメモを活用した結果、Yさんの母親は要介護3の認定が下りました。今では週3回のデイサービスと週2回の訪問介護、月2日ほどのショートステイを利用できるようにになり、Yさんの負担と不安は大きく減りました。

メモをコピーし、ケアマネジャーや介護サービス事業所のスタッフに渡しておくのもいいですね。より適切なケアにつながるでしょう。

# 私の食育日記

## 花粉症対策は食事から始めよう

食育インストラクター ● 岡村麻純



暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまいうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳酸菌がおすすめです。そ

の乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるブルーベリーやキウイ、オートミールやグラノーラと一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタニンは炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでおすすめです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボステイにしていきます。ルイボステイにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思えます。





# ゴマ

## 暑さと乾燥に強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9ごろに収穫します。

【品種】

香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

【畑の準備】

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100gを土とよく混合します。幅70~80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効

図1 畑の準備①



図2 畑の準備②

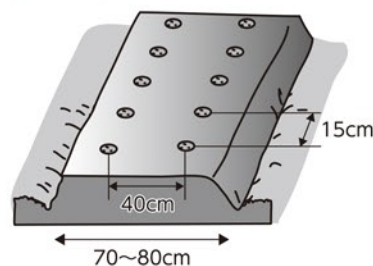


図3 追肥・土寄せ



図4 収穫



図5 乾燥



なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

【種まき・間引き】

1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

【追肥・土寄せ】

最後の間引き(株定め)後、マルチをめぐって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

【支柱立て】

草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】

さやに実が入る頃、カメムシ類が加害

すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

【収穫】

花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

【乾燥・調製】

5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7~10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食へるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー (ゴマ)

	5	6	7	8	9	10
冷涼地		●	—	■		
中間地	●	—	■			
暖地	●	—	■			

● 種まき — 生育 ■ 収穫



# 園芸担当者(指導員)の 新体制について

現在、各アグリセンターに人員配置されている園芸指導員を本店直轄体制とします。本店直轄体制になることで、園芸品目の専門職とし知識・技能の向上、指導員間の情報共有、専門指導員の人材育成など将来を見据えた体制を構築し、農家組合員の皆さまの期待に応えられるよう取り組んでまいります。



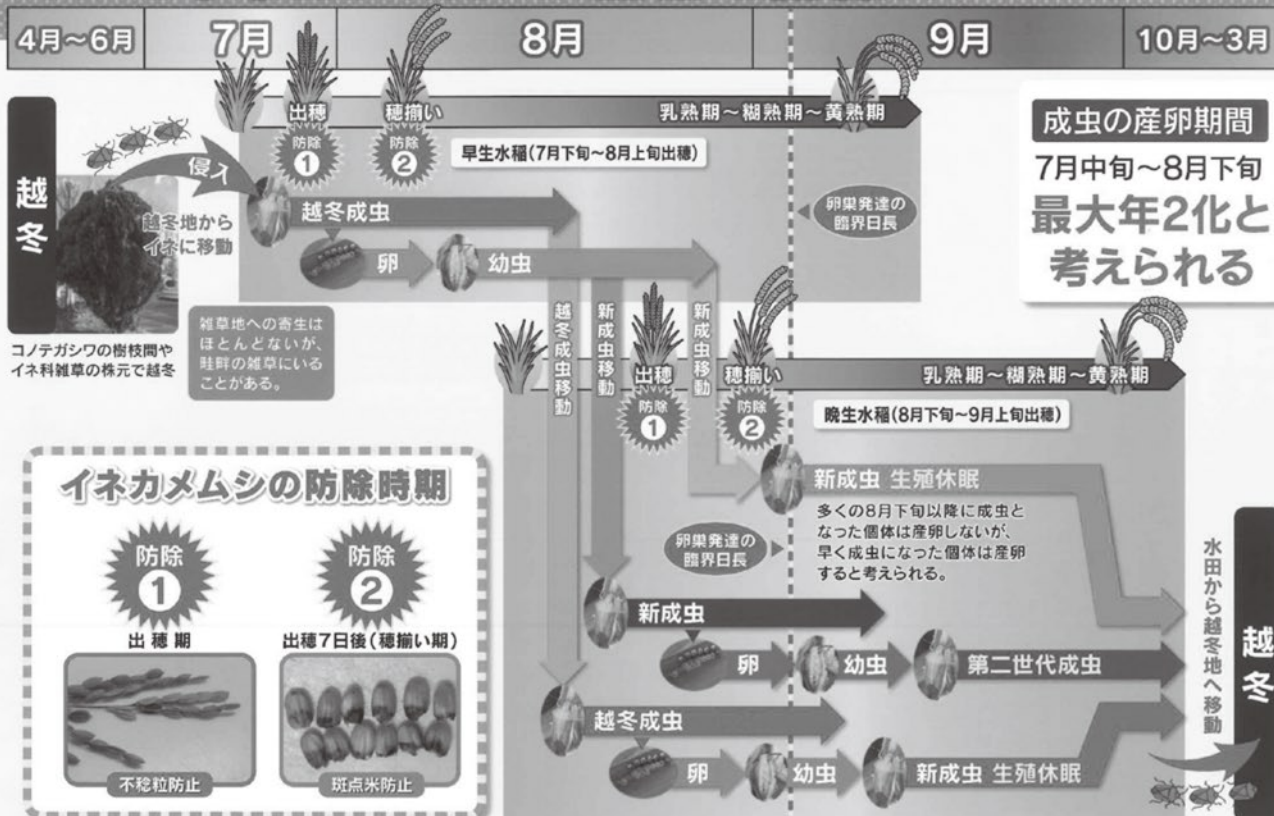
**開始年月日** 令和6年4月1日(月)

**事業所名** 営農部 園芸課 園芸統括センター  
TEL:0930-53-6301 FAX:0930-53-6311

**事業所所在地** 築上町大字上別府 38 番地(豊築西部集荷場敷地内)



## イネカメムシの生態と防除について





# JA福岡京築女性部 腹部超音波検査のご案内

**1 日時及び会場** **6月6日(木) 9:00~12:00** 営農経済本部別館4階 (行橋市西宮市5-11-1)

**2 料金** \* 女性部員(お1人)..... 3,400円  
\* 一般(お1人)..... 4,950円

**3 検査結果について**  
\* 約4週間後にご自宅へ郵送いたします。

**4 準備** ● 検査日当日の朝食は取らないでください。  
● 水・お茶は少しくらい飲まれても構いませんが、コーヒー・ジュース・牛乳等は避けてください。  
● タオル(ハンカチ不可)をお持ちください。

**5 申込方法・締切** 令和6年4月26日(金)まで

\* 申込書は、経済部経済課にて配布しています。締切までに、経済部経済課まで提出してください。また、電話での受付も行っています。  
\* 申込が一定に満たない場合は、日程変更のご連絡を差し上げる場合がございます。

【お問い合わせ】JA福岡京築経済部経済課 TEL 0930-24-2614 担当: 脇

## 直売所スタッフ急募



明るく働ける方  
大募集!

- 仕事内容 / レジ・接客・品出し等
- 勤務場所 / 京築管内直売所
- 勤務時間 / 6:30~18:30 (うちシフト制による、応相談)
- 給与 / パート・アルバイト: 時給**941円**~
- 休日 / シフト制
- 応募 / まずはお気軽にお電話ください。

お問い合わせ JA福岡京築 営農部 園芸課  
TEL0930-24-2801 担当 / 浦山・不動

## ガソリンスタンドスタッフ募集!

【臨時職員・パート・アルバイト】

未経験者も大歓迎!初めての方でも出来るお仕事です!

- 業務 / 給油所作業
- 勤務地 / 京築管内給油所
- 資格 / 男女不問、要普通自動車免許、65歳未満の方
- 給与 / 時給 **941円**~
- 時間 / ローテーション勤務による
- 休日 / シフト制
- 応募 / まずはお気軽にお電話下さい。  
\* 面接は行橋市内で行います。



お問い合わせ

JA福岡京築 経済部 農機燃料課  
TEL. 0930(24)2614 担当 / 弓野・逸見

JAバンクで  
よからうもん!

農機ハウス  
資金のことなら

農機具・ハウス取得のための  
充実した農業資金です。

《取扱期間》令和5年4月1日(土)~令和6年3月31日(日)

# JA 農機 ハウスローン

通常金利/固定 **1.6%**  
(年利/保証料別)

お取引に応じて...

特別金利 / 固定 **1.2%**  
(年利/保証料別)

最大金利引き下げ幅 **0.40%**  
(年利)

金利引き下げ条件については JA 窓口までおたずねください。

当初のお借入金額が **最大1.0%の利子補給が3年間**  
100万円以上の方は **受けられます。** \*詳しくはJAの窓口におたずねください。  
\*最下限利率 0.2%

一括前払い保証料 **全額助成!** \*助成金の支払は申請者の指定する  
取扱いJAへ後日振込。

詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

## JAマイカーローン

<p>基準金利</p> <p>年 <b>1.8%</b></p> <p>保証料別 固定金利</p>	<p>さらに金利引き下げ</p> <p>金利引き下げ条件については JA窓口までおたずねください。</p>	<p>最優遇金利</p> <p>年 <b>1.3%</b></p> <p>保証料別 固定金利</p>
---	---	--

\* 上記金利は保証機関が福岡県農業信用基金協会の場合の金利です。いずれの場合も保証料は含んでおりません。お借入れ時には別途保証料がかかります。

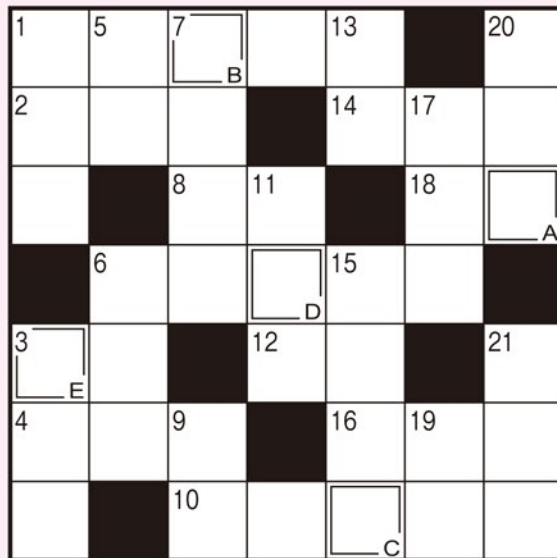
詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。



# 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 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまること
- ⑮ こぼしたくなることも
- ⑰ ダブルプレーともいいます
- ⑲ 湯が冷めないうち——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑲ 山梨県の県庁所在地である市
- ⑲ 馬に乗る人のこと

## ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は天ぷらやフライに付けられています
- ② 煮物を作るときにすくうこともあります
- ③ 水中をふわふわと漂う生き物
- ④ 平面は2次元、立体は
- ⑥ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑱ オンの反対語

2月号の正解は「シユアール」でした。当選者にはJA商品券(1,000円分)をプレゼント!



## 応募方法

クロスワードの答え、その他必要事項を記入し応募下さい。

**【締め切り】4月19日(金) 必着**  
**【問い合わせ】0979-82-5555**

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、賞品の発送等に利用させていただきます。  
今回の応募総数は66通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。正解者の中から抽選で5名様に商品券を進呈いたします。

郵便はがき  
〒638280061  
JA福岡京築  
総務部総務課 行

豊前市大字荒堀500番地  
〇クロスワードの答え  
〇住所  
〇氏名(ふりがな)  
本誌に対するご意見・ご感想(その他なんでも結構です。)

# JAデータ 2月末

- 貯金高 ..... 1601億7342万円
- 貸出金 ..... 153億6811万円
- 共済保有高 ..... 4045億4632万円
- 販売品販売高 ..... 41億4162万円
- 購買品供給高 ..... 40億7240万円
- 出資金 ..... 27億2282万円
- 組合員数 正 ..... 11,007人  
准 ..... 12,457人  
計 ..... 23,464人
- 職員数 ..... 401人  
(うち正職員224人)

## 第11回理事会報告 (令和6年2月28日開催)

- 議案
    - 第1号議案 訴訟事案(役員退職慰労金請求訴訟)に係る今後の対応について
    - 第2号議案 訴訟事案(求償金請求訴訟)に係る今後の対応について
    - 第3号議案 資産の貸与について(旧荻田総合センター)
    - 第4号議案 機構改革及び職制規程の一部改正について
    - 第5号議案 コンプライアンス基本方針の一部改正について
    - 第6号議案 水稻育苗価格改定及び共同乾燥調製施設利用料改定について
    - 第7号議案 貸出金利益相反契約について
  - 協議事項
    - ・ 定年延長導入に関する考え方について
  - 報告事項
    - ・ 不祥事再発防止策の取組状況について(1月末)
    - ・ 総体的なリスク量について
    - ・ 大口信用供与先の経営状況等の報告について
    - ・ 令和5年度1月末事業実績について
- 全ての議案について、賛成多数により可決承認されました。  
以上5件審議報告しました





# 大きく なま〜れ



苅田町  
とやま るみ  
戸山 瑠美 ちゃん (0歳6ヶ月)

## 写真大募集

このコーナーでは、0才~3才までの  
お子様の写真を募集しています。  
どしどしご応募ください。

JA福岡京築総務部総務課  
(広報担当:ともだ) ☎0979-82-5555

パパ・ママからの  
メッセージ  
生まれてきてくれて  
ありがとう



## シェフ永井のおすすめ

今月の  
RECIPE

### 小ヤリイカと芽キャベツの ガーリック炒め

- 材料(2人分)
- |                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 小ヤリイカ<br>(胴とゲソの部分を使う) ……2杯 | オリーブ油 ……大さじ2  |
| 芽キャベツ ……2個                 | 白ワイン ……大さじ1   |
| トマト ……小1個                  | 輪切りトウガラシ ……適宜 |
| ニンニク ……1片                  | 塩・こしょう ……適宜   |

- 作り方
- (1) ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々(分量外)を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。
  - (2) フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分に切った芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香りを移す。
  - (3) (2)のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。



# JA福岡京築直売所 LINE友だち募集中!

各店舗の  
イベント情報

各店舗の  
特売情報

お得な情報がスマホに届きます!



このQRコードから  
登録してね!

