

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集Ⅰ：食中毒から家族を守る

特集Ⅱ：身近な素材で昆虫アート

7
2013

Vol.
3

SMILE KEICHIKU
JA FUKUOKA KEICHIKU

大きくなれ

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。

J.A.福岡京築総務企画部企画課
(広報担当:せぐち) 0979-82-6535

パパママからのメッセージ

強く優しく
すくすく成長してね♡

行橋市上検地
きむられお
木村 玲王くん(2)

パパママからのメッセージ

いつまでも笑顔を
忘れないでね♡

筑上町上ノ河内
かじたにまお
梶谷 愛央ちゃん(1)

パパママからのメッセージ

元気いっぱいに育ってね。
心の美しい女性に、人の痛みが
分かる女性に成長して
欲しいと願っています。

筑上町西八田
あかしまお
明石 茉桜ちゃん(5か月)

パパママからのメッセージ

元気いっぱい、
おてんばな女の子です♡

筑上町南大橋
こじまこはる
小嶋 心晴ちゃん(1)

ベタホームのお料理教室

RECIPES

豆腐のサラダ しば漬けドレッシング

調理時間
15分

●材 料(4人分)

木綿豆腐	1丁(300g)	塩	小さじ1/4
鶏ささ身	2本(100g)	かい割れダイコン	1パック(50g)
酒	大さじ1/2	(ドレッシング)	
塩	少々	しば漬け	50g
キュウリ	1本	酢	大さじ3
		砂糖	小さじ1

●作り方(1人分87kcal)

- (1)豆腐はざるに載せて5~10分置いて水切りし、1.5cm角に切れます。キュウリは5mm厚さのいちょう切りにし、塩を振って約10分置き、水気を絞ります。かい割れダイコンは根を切り落として、半分に切れます。
- (2)ささ身は筋を取って、耐熱容器に入れます。Aを振り、ラップをして電子レンジで約2分(500W)加熱します。粗熱が取れたら手で細かく刻みます。
- (3)しば漬けはみじん切りにします。Bと合わせて、ドレッシングを作ります。
- (4)(3)に(1)と(2)を入れてあえ、器に盛り付けます。



表紙

第8回
花しょうぶまつり
(みやこ町)



みやこ町国分にあ
るみやこ町豊津花菖
蒲公園の菖蒲が白や
紫のきれいな花を咲
かせ、6月8、9日の
2日間、みやこ町花
しょうぶまつり実行
委員会・みやこ町が主
催する「第8回花しょう
ぶまつり」が開かれ
ました。

まつりの1日目は、
「人形浄瑠璃 北原人



形芝居」で当JAの古門季之係長が出演。和のステージを演出し、大分県無形文化財にも指定されている挾み遣い(一人遣い)で観客を魅了しました。
また、2日目の最終ステージでは、初の試みとなる「じょうぶ姫コンテスト」も行われ、華やかな浴衣に身を包んだ6人の女性が審査に臨み、審査員から「みやこ町のどんなところをP.R.しますか?」の質問に空気がきれいな所とおいしいお米「若者が集まる力フェアをつくりたい」「人の温かさとおいしい食べ物」とさわやかな笑顔でアピール。
審査の結果、みやこ町犀川生立の山下真由さんが初代じょうぶ姫の称号を手にしました。

その他にも特産品など各種出店や生花展示、ステージではコーラスやダンスなどの披露もありました。



INDEX	直売所出荷用野菜栽培講習会	開催のお知らせ
03	わが街NEWS	特集Ⅱ 食中毒から家族を守る
04	JAからのお知らせ	特集Ⅰ 身近な素材で昆虫アート
05	四季の花づくり	
06	家庭菜園	
07	健康百科	
08	営農ワンポイント	
09	わが街NEWS	
10	四季の花づくり	
11	家庭菜園	
12	健康百科	
13	JAからのお知らせ	
14	クロスワードパズル	
15	あとがき	
16	大きくなあれ お料理教室	

=開催のお知らせ=

直売所出荷用野菜栽培講習会

各直売所での野菜出荷量・販売額の向上を図るために、各生産者の野菜栽培技術に合わせた講習会を開催いたします。

講習内容

- 直売所の出荷販売状況について
- 農薬の適正使用と生産履歴の提出について
- 講習会 (基礎編)
 - 夏秋野菜の後期管理技術
 - 質疑応答 など
- (応用編)
 - 一步進んだ秋冬野菜栽培管理技術
 - 端境期を狙った出荷技術
 - 質疑応答 など
- その他



開催日程

●豊築地区

1回目	内 容	日 時	会 場
	基礎編	7月23日(火) 10:00~	げんきの杜(上毛町ハツ並143-1)
	応用編	7月23日(火) 13:30~	げんきの杜(上毛町ハツ並143-1)

2回目

2回目	内 容	日 時	会 場
	基礎編	7月24日(水) 10:00~	築上町中央公民館(築上町高塚756)
	応用編	7月24日(水) 13:30~	築上町中央公民館(築上町高塚756)

●みやこ地区

1回目	内 容	日 時	会 場
	基礎編	7月30日(火) 10:00~	当JA営農経済本部(行橋市西宮市5-11-1)
	応用編	7月30日(火) 13:30~	当JA営農経済本部(行橋市西宮市5-11-1)

2回目

2回目	内 容	日 時	会 場
	基礎編	7月31日(水) 10:00~	サングレートみやこ(みやこ町唐山黒田86-1)
	応用編	7月31日(水) 13:30~	サングレートみやこ(みやこ町唐山黒田86-1)

*開催日程につきましては、豊築地区・みやこ地区と分けて紹介しておりますが、日時及び会場が合うほうにご参加下さい。

主 催：豊築地域農産物直売所連絡協議会
京都地域担い手産地づくり協議会

事務局：京築普及指導センター TEL0930-23-4215
JA営農部地産地消課 TEL0930-24-2801

体調管理と手洗いが基本!

食中毒から家族を守る

気温が上がる6月からは、食中毒が多く発生する季節といわれます。飲食店での食事だけではなく、家庭での日常生活にも発生の危険性が潜んでいます。家族を食中毒から守るために、どんなことに気を付けるべきでしょうか。

季節性が薄れたとはいえる 暑い時期は要注意

食中毒の多くは、食肉・卵・飲料水・ペットなどの動物や、化膿（かのう）した傷のある手で調理されて細菌類で汚染された食品を食べることによって起ります。一般的に食中毒は6月から9月頃まで、梅雨時期からの暑い季節に多いと考えられてきました。ところが近年、冬の寒い時期にもノロウイルスによる食中毒が多発するようになり、一年を通して食中毒への注意を怠らないことが大切になりました。それでもやはり、暑い季節は要注意です。

暑い季節に家庭で 気を付けたいこと

なぜ暑い季節に食中毒が多発するのでしょうか。それは、保存したものを食べるときには必ず加熱することも忘れずに。食中毒は、体調の良し悪しも大きく関係しています。体調の良い場合は発症しにくく、たとえ食中毒を起こしても症状が軽く、気が付かないこともあります。逆に体調が悪いと、少量の

か。食中毒は、細菌による汚染などで引き起こされます。が、蒸し暑い季節は菌の繁殖が活発なのです。

そのため、家庭で気を付けたいのは、食品に細菌を付けない（汚染させない）・増やさない・加熱するなどして殺菌することです。

新鮮な食材を購入したら、できるだけ早く、冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。生鮮食品を購入してからの寄り道は、できるだけ控えてください。調理するときには必ずしっかりと手を洗い、清潔なタオルで拭きます。まな板や包丁、布巾も清潔なものを、できれば肉・魚・野菜と分けて使うようにすると、食品の汚染を防ぐことができます。この時期の食事はなるべく生ものを避けて、しっかりと加熱調理して食べましょう。食べ残しを長く保存しないこと。冷蔵庫を過信してはいけません。

細菌でも発症し、しかも症状は重くなりがちです。暑さのために体調管理が難しい8月は、特に注意が必要です。家庭での体調管理にも注意しましょう。

食中毒を予防するには まず手洗い

食中毒を予防するには、食品には必ず細菌がないという前提に立つて注意を怠らないことが最善の方法です。とはいえ、過敏に反応して恐れることはあります。大切なのは、細菌の特徴を知つて上手に付き合うことです。食中毒の原因となる細菌は「付けない・増やさない・殺菌する」ことが大切。細菌のほとんどは正しい手洗いで洗い流せます。指先だけではなく親指の付け根・爪の先・手首まで、せっけんを泡立てて洗うことがポイントです。

まな板ですが、肉・魚・野菜それぞれで、使う面を使い分けるには、2枚のまな板が必要ですが、牛乳パックを洗つて乾かしたものを使つる方法もあります。各家庭で工夫してみましょう。

また、肉に触つたら手洗いしてから魚を触る、魚に触つたら手洗いしてから野菜、というように、手に付いた細菌や包丁・まな板に付いた細菌をそのつど洗い落とすことで、食中毒のリスクが予防できるといわれています。ぜひ、家族みんなで正しい手洗いを実践してください。

手洗いの手順

外から帰ったときや、トイレ後、調理前・調理作業ごと（肉・魚・野菜の処理別に）、食事の前や料理の盛り付けの前、ペットに触れた後など、必ず手を洗おう！



この季節、特に注意したい細菌類

毒素型



カンピロバクター

症状: 腹熱・頭痛・筋肉痛・下痢
特徴と原因: 生の鶏肉や牛丼が感染源となることが多い。
予防法: 鶏肉を生、または湯引き程度の加熱で食べることは避け、牛丼も生食用の規格基準を満たしていないものは生食しないこと。十分に加熱して食べる。調理後のまな板・包丁・布巾はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。



サルモネラ

症状: 急性胃腸炎による下痢・嘔吐
特徴と原因: 自然界に広く分布。牛・豚・鶏などの食肉・卵・ベントなどからも感染。
予防法: 食肉や卵は十分に加熱すること（75度以上1分間以上）。時間の経過とともに増殖するので、マヨネーズ、ティラミスなどは早めに食べる。

黄色ブドウ球菌



黄色ブドウ球菌

症状: 黒い吐き気と嘔吐（おうとう）
特徴と原因: 肉・口・便・ニキビなどにいる細菌。おにぎり、サンデイッチなど、調理する人の手から伝わり食品に付着する。
予防法: 手や指に傷がある場合は直接調理に関わらないか、薄いゴム手袋をして調理する。



腸管出血性大腸菌 O157

症状: 血便・出血性の下痢・尿毒症や意識障害
特徴と原因: 感染すると腸管内でペロ毒素という毒素を産出する細菌。大腸だけでなく、腎臓障害があり、脳や神経系にも攻撃する。感染したらすぐに医師の診断を受け指示に従う。
予防法: 生肉・生レバーを食べない。食材は十分に加熱（中心まで75度以上1分間以上）。食肉を誤った召喚・包丁・まな板は熱湯で殺菌する。



腸炎ビリオ

症状: 呕吐・下痢
特徴と原因: 均匀濃度3%くらいの海水に生息するため、夏の魚介類には必ずいると思うこと。
予防法: 魚介類はできるだけ加熱して食べる。食水に弱いため、調理でまな板に置く前に水道水でよく洗う。

身近な素材で昆虫アート

夏休みの自由研究に、身近な素材で作る昆虫アートはいかが？ 家の中で簡単にできる「昆虫採集」は想像力が決め手。分からぬところは、おうちの人に手伝ってもらいながら完成させよう！ けがには十分注意してね。

監修：ゆきたけし



「チョウのモビール」

ペット容器で作ったカラフルなチョウが羽ばたくモビールです。色とりどりのチョウを作つて楽しめましょう。バランス良くできるかな？

【材料】

針金（太さ1mm程度）、ペット容器、ベンチ、はさみ、千枚通し、油性マーカー、セロハンテープ

【作り方】

チョウを作る

野菜や魚が入っていたペット容器を切り抜いてチョウを作ります。色や模様は油性マーカーで自分で好みに！ カラフルに仕上げよう。模様ができたら千枚通しで穴を開け、針金を通してセロハンテープで固定。半分に折ると羽ばたいているように見えるよ。



まず型紙を作つてチョウの形を決めよう。大きさが揃うとモビールとしてつるしたときバランス良くきれいに見えるよ。



型紙をなぞつてペット容器に切る形を写し、はさみでカットしていきます。厚みのあるペット容器だと切りにくいくらいで要注意。



部屋の換気に気を付けながら、油性マーカーペンで自由に模様を描きます。蛍光色を使うとよりきれいに仕上がるよ。

モビールの足を作る

これは5匹のチョウをつるすときのパターン。針金を適当な長さに切り、バランスを取りながらチョウをつるしていきます。足の長さ（特に横の方向の長さがポイント）を変えながら、微妙なバランスを調整します。うまくいかないときは、おうちの人に手伝ってもらうといいでしょう。



針金のつなぎ目にあるフックは、ベンチを使って作ります。1mm程度の針金なら、曲げるのにそれほど力はいりません。



モビールにつるす針金をチョウ側にも取り付けます。チョウの真ん中に穴を開け、先端を曲げた針金を通してセロハンテープで固定します。

「日用品で標本作り」

針金で足を作り、日用品の胴体を組み合わせて「昆虫」を作ります。額（箱）に入れて飾れば、立派な標本アートの出来上がりです。



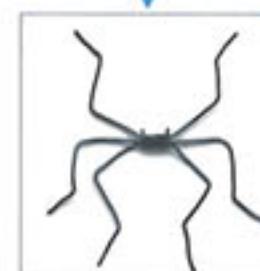
【材料】

針金（太さ1mm程度）、洗濯ばさみ、ベンチ、セロハンテープ

【作り方】

足を作る

針金を3本まとめて中央でしっかりと束ね、6本足に広げます。足の向きや付き方は虫によって違います。図鑑などでしっかりと確認しましょう。昆虫の足は長めに作つておき、胴体の大きさに合わせてベンチでカットして調整するといいよ。足の作り方がマスターできれば、どんな虫にも応用できるはず。



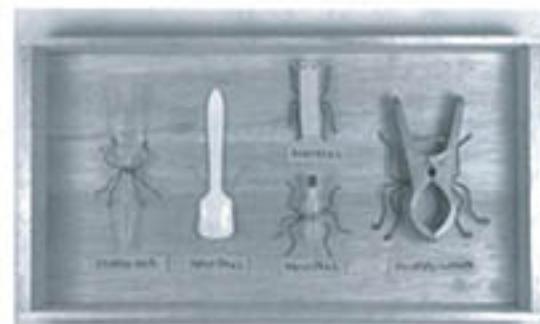
束ねた針金（足）は、余った針金をぐるぐる巻いて動かないように固定するのがポイント。これはどんな昆虫を作るときでも同じなんだ。



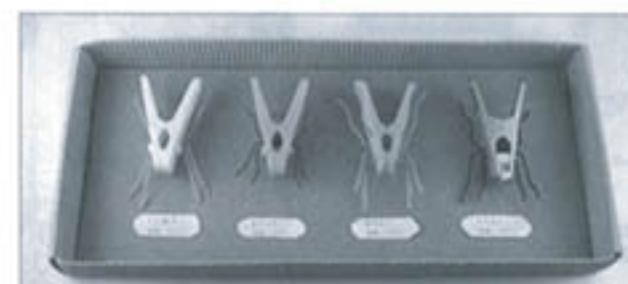
胴体を固定

胴体と足はセロハンテープでしっかりと固定して昆虫は完成！ おうちの人が使っていない空き箱などに並べて飾ろう。まるで本物の標本のように見えるよ。

いろいろな昆虫を作ってみよう



身边にある素材を使ってオリジナル昆虫を作ってみよう。住んでいる場所や、何を食べるのかなど、昆虫の特徴や性格を考えながら作ると楽しいね。



お菓子の空き箱に入れて飾ったよ。手ごろな大きさの箱がなければ段ボールなどで作つてもいいね。



京築普及指導センター TEL0930-23-4215

穂いもちは、出穂25～35日前後に形成された葉いもちの病斑が感染源となり、感染した糞は成熟せず白穂になります。穂いもち病は、温度が25℃前後で、降雨の多い年に発生が多くなります。

水稻の中期病害虫について

「いもち病について」

いもち病は、水稻の生育全期間で見られる病害です。主に葉いもち、穂いもちが多くみられます。

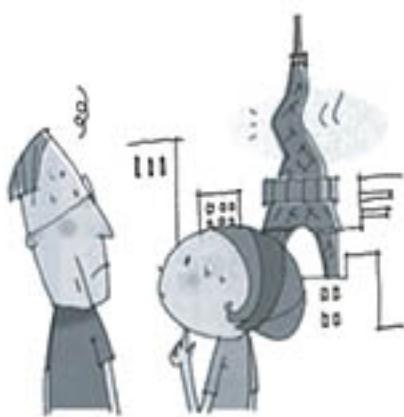
葉いもちの病斑は、橢円形で周縁が灰緑色の進行型と褐色筋錐型の停滞型があります。特に進行型は感染力が強く、発病が拡大するため防除が必要となります。

その主な病気には、老眼・白内障・緑内障・加齢黄斑変性などがあります。

「老眼」は加齢とともに起る目の変化なので、誰もが避けすることはできません。人によって異なりますが、多くは40歳を過ぎると始まります。中高年の人で「読書や細かな作業中に近くが見えにくい」などの症状があれば、老眼の可能性があります。これは目の水晶体の弾力性がなくなつてくるからで、眼科で視力を測つてもらい、自分に合った老眼鏡を作つてもらいます。

加齢とともに目がかすんできたり、まぶしく見えるようになつたら、「白内障」が原因かもしれません。目のレンズに当たる水晶体が加齢とともに白く濁る病気です。生活に支障を来すようになつたり、濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを入れます。

「緑内障」は、眼圧が高まることがあります。



健 康
百 科

目の衰えと対処法

佐久総合病院名誉院長・松島松翠

四季の花づくり

ハボタン、パンジーも種まきで

早川京子



水やりと草取りに忙しい時期ですが、ハボタン、パンジー、それに春早くから長い期間にわたって花を見せてくれるデージー(ピナギク)やクリサンセマムなどは種まきができます。

ハボタンやパンジーは、苗で買ってきて植えるのが普通になつてしましましたが、種まきから育てるなら、7月から始めます。ハボタンはいつまでも育ちますが、暮れから正月に程よい大きさで見栄えの良いものにするなら、七夕頃にまきます。本葉2～3枚のときとアーチを良くして、丈夫な苗に育てます。小さ過ぎるし、葉が色づかなくなります。パンジーの種まきは発芽は良いのですが、早くまけ

ば早く咲きますので、やつてみてはどうでしょうか。
秋まきではありませんが、アサガオ、ヒマワリ、コスモスなど短日で花を咲かせる春まき結果、ものがゆがんで見えたが、視力が落ちたりします。視野のゆがみをチェックするには、机の上に中央に点のある格子状の線が入った紙を置き、片方の目を手で覆い、目と紙の距離を30㌢ほど離して紙の中央を見つめ、格子にゆがみなどがないかチェックします。

花後に株分け、植え付けしたアヤメやハナショウブは根付いて、新しい葉が伸びてくる頃です。これを充実させることができます。これをお実させることに草花を今からまとめて、草丈が低いうちに花を咲かせます。ただ、植え替えている期間が取れますので、じかまきにして少し株間を狭くした間引きで対処します。

花後に株分け、植え付けしたアヤメやハナショウブは根付いて、新しい葉が伸びてくる頃です。これを充実させることができます。これをお実させることに草花を今からまとめて、草丈が低いうちに花を咲かせます。ただ、植え替えている期間が取れますので、じかまきにして少し株間を狭くした間引きで対処します。

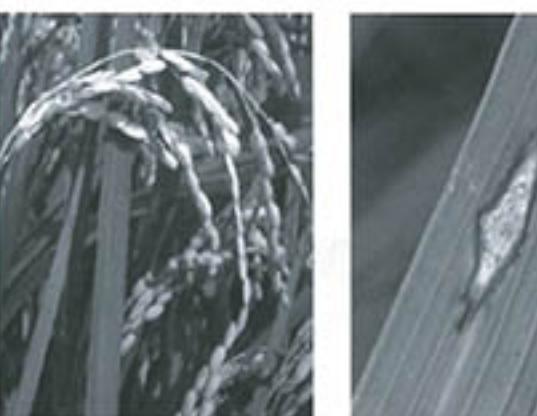
「セジロウンカ」は、近年発生量が多くなっています。これまで、県内において「セジロウンカ」による大きな吸汁被害は発生していませんが、一部の飼料用イネ品種において「セジロウンカ」による減収がみられています。飼料用イネ品種については、飛来量が多い弱い品種があり特に注意が必要です。「トビイロウンカ」と「セジロウンカ」の防除対策については、飛来量が多い年は、基幹防除の他に補正防除が必要となるため、発生状況に十分注意してください。

(担当:水田農業係)



セジロウンカ

穂いもちは、出穂25～35日前後に形成された葉いもちの病斑が感染源となり、感染した糞は成熟せず白穂になります。穂いもち病は、温度が25℃前後で、降雨の多い年に発生が多くなります。



穂いもち

停滞型病斑

進行型病斑

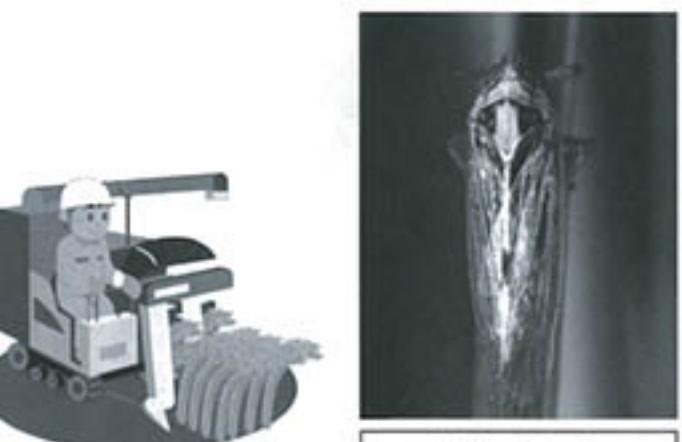


「ウンカ類の発生について」

ウンカ類には、「ヒメトイウンカ」「トビイロウンカ」「セジロウンカ」があります。

「ヒメトイウンカ」は国内で越冬し、繭葉枯病(ゆうれい病)を媒介します。発生が多くなる6月末から7月上旬が防除適期となり、「ヒメトイウンカ」の発生が多い場合は補正防除を実施します。

「トビイロウンカ」(秋ウンカ)は、9月中下旬頃から坪枯れ被害をもたらすため要注意害虫とされています。



★今月のあなたの運勢 天秤座 9/23~10/22 自分の考えに固執しやすくなる暗示、周囲の意見に耳を傾けるようにして、気晴らしにはクラシックの鑑賞が吉

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。

郵便番号	JA福岡支店
会員登録	JA福岡支店
年齢	○○○○タコスワードの答え
性別	○○○○タコスワードの答え
本籍地	○○○○タコスワードの答え
年齢	○○○○タコスワードの答え
性別	○○○○タコスワードの答え
会員登録	○○○○タコスワードの答え

[締め切り] 7月22日(月)(必着)

[問い合わせ] 0979(82)6535

皆様から寄せられたお米事・訪問等は本誌で紹介させていただきますので、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、商品の発送及び結果発表、商品の販売等に利用させていただきます。

5月号の正解は「タケノコガリ」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104通)



5月号と6月号の当選者の発送は、商品の発送をもってお済ませいただきます。

なお、7月号の当選者より本誌にて紹介させていただきます。

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ました言葉が答えです。



JAデータ

5月末

貯金高	1478億9889万円
貸出金	167億7328万円
共済保有高	6230億7377万円
販売品販売高	6億8294万円
購買品供給高	12億4813万円
出資金	29億6424万円
組合員数 正	15,027人
准	11,926人
計	26,953人
職員数	564人 (うち正職員349人)

第2回理事会報告

(開催日:平成25年5月24日)

●議案

- 第1号議案 金融円滑化にかかる基本方針の一部改正について
- 第2号議案 平成25年度総代選挙について
- 第3号議案 経営基本理念の制定及び行動指針について
- 第4号議案 みやこ町教育委員会委員の就任について

●報告事項 7件

以上の件、審議されました。



あとがき

皆様も気になっていると思いますが、クロスワードパズルの抽選についてご紹介します。寄せられた応募ハガキは、抽選BOXに集め抽選を行なっています。当たりハズレはもちろんのこと、連続して当選するラッキーな人もいるかも!?

そして、みやこ地区から3名、豊栄地区から3名の計6名を毎月選ばせていただき、当選粗品を送付させていただきます。

また、お年玉プレゼントなどの企画も考えておりますので、お楽しみに!!(せぐち)

穀物水分計の点検について

収穫期を前に穀物水分を正確に測定するため、当JA農機センターで九州ケット株、(株)サタケ、(株)山本製作所、静岡精機株の4社の穀物水分計を点検いたします。

点検を希望される方は7月22日(月)までに、最寄りの農機センターまでお持ちください。

点検料 1,800円(修理代別途)

JAからのお知らせ

JA旅行センター おすすめ企画旅行

確定版 最寄りのJAより貸切バスで出発…

JA福岡京築年金友の会リフレッシュ旅行

合併旅行 高知・足摺岬と 日本最後の清流四万十川の旅

旅行実施日 平成25年7月10日(水)~12日(金)

旅行代金 41,000円(大人お一人様・4名様以上1室利用)

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

旅のポイント

- 四国最南端に位置する足摺岬、荒々しい断崖絶壁の上から望む青い太平洋の景色は見ものです。
- 清流の風に吹かれながら、屋形船の上で昼食をお楽しみいただき、四万十の伝統漁法を間近で見学します。
- 「今月の名所は桂浜」とよさこい節でも唄われる桂浜を散策。
- 平家一族の哀話を秘める、秘境“福谷”にあるかずら橋を渡ります。

今回の夕食は新鮮素材を贅沢に使った
土佐皿鉢料理三昧です!

7月の日帰りバスツアー企画

伊王島・丘の上にそびえて建つ『馬込教会』 と 長崎・平和公園ツアーリー!

7月13日(土) / 6,980円(JA発着・大人お一人様)

8月の日帰りバスツアー企画

植木メロン狩りと ソフトマシュマロ工場見学ツアーリー!

7月28日(日) / 7,480円(JA発着・大人お一人様)

8月の日帰りバスツアー企画

内野S指定席3席】 福岡ソフトバンクホークスvs埼玉西武ライオンズ

8月4日(日) / 9,980円(JA発着・大人お一人様)

8月の日帰りバスツアー企画

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)

うれしい特典

★ご来場の組合員様にキャップ進呈!

★50万円以上ご成約の組合員様に記念品進呈!

★スタンプラリーで素敵な賞品ゲット!

さらに、会場ではキッズコーナーや出店をご用意していますので、ぜひご家族でお楽しみください。

みやこ農機センター TEL 0930-23-4184

勝山農機センター TEL 0930-32-3908

豊栄西部農機センター TEL 0930-52-2897

豊栄東部農機センター TEL 0979-83-2115



最新鋭の農業機械が一堂に勢揃い!!

開催日時 7月19日(金)・20日(土)

開催場所 西日本総合展示場

(福岡県北九州市小倉北区浅野3-8-1)