

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



とよみつひめ

蓬萊柿

9
2014

Vol.
17

特集 I：手作り野菜ジュースに挑戦

特集 II：和食は世界一おいしい長寿食

大きくなれ



ハハ・ママからからぬ
メッセージ
二人仲良く元氣が一番!

行橋市中津郷
つのだもなみ
角田 萌奈美ちゃん 岳信くん
(2) (8ヶ月)



築上町菜城
ながいこまち
永井 拓摩くん (7ヶ月)
みゆ 美優ちゃん (3)

パパ・ママからの
メッセージ
大きく元気に育ってね。

ベターホームのお料理教室

今日の
RECIPE

大胆チンジャオロー

調理時間
20分

*「青椒肉絲(チンジャオロース)」の「絲(スリ)」は細切りという意味。
このレシピは食材を大きめに切るので大胆チンジャオローです。

- 材料(4人分)
A 牛薄切り肉(切り落とし)…300g
しょうゆ・酒…各大さじ1
かたくり粉…大さじ2
ピーマン…5個
赤ピーマン(小)…2個

- B サラダ油…大さじ2
赤トウガラシ…1/2本
ショウガ…小かけ(5g)
ニンニク…小1片(5g)
しょうゆ…大さじ1-1/2
酒…大さじ1-1/2
中華だしのとも…少々
塩…少々
ごま油…大さじ1/2

●作り方(1人分328kcal)

- 肉は一口大に切ってAをもみ込み、5分ほど置きます。
- ピーマン、赤ピーマンは種を取り、幅6~8cmに切ります。
- 赤トウガラシは小口切り、ショウガとニンニクは薄切りにします。
- Bを合わせます。
- 中華鍋にサラダ油大さじ1を熱して強火で肉を炒め、取り出します。サラダ油大さじ1を足し、弱火で(3)を炒めます。香りが出てきたら火を強くしてピーマン、赤ピーマンを入れます。全体に油がなじんだら肉に戻し、(4)を加えてさっと炒め合わせます。
- 最後にごま油を鍋から入れて、香りに付け、火を止めます。



JJAからの
お知らせ

もしものとき…JJAは皆様の
お役に立ちたいと考えています。

- Q. 会員になるにはどうしたらいいですか?
A. 当 JJA の「やすらぎ定期貯金」
「やすらぎ定期積金」のご契約で
会員になります。

やすらぎ定期貯金会員

定期積金の満期または、新規の場合は
100万円以上(スーパー定期1年以上)

やすらぎ定期積金会員

毎月決まった金額を5年間積み立てていく
商品で、3つのコースがあります。

コース	満期金額
3,000円×5年コース	180,000円
5,000円×5年コース	300,000円
10,000円×5年コース	600,000円

詳しくは、最寄りの支店へ
お問い合わせ下さい。

京築やすらぎ会員募集

・組合員様・年金友の会会員様

会員特典

- 祭壇(又は祭壇セット)価格…10%割引
- 花輪、灯ろう価格…10%~20%割引
- 会葬礼品など…10%割引
※ただし、生花は割引対象となりません。

JJA葬祭をご利用の場合

本人(申込者)様とその会員申込書にご記入いた
だいたいの同居の家族にも各特典が適用されます。
さらに、当 JJA から花輪を 1 本お供えします。

※それぞれの葬祭特典は資格がある限り何度でもご利用いただけますが、葬祭特
典を重複して受けることは出来ません。すべての葬祭特典は JJA 福岡京築葬祭
事業をご利用の場合に限ります。
詳しくは、葬祭会館へお問い合わせ下さい。

フューナーラホール山河 TEL 0930-26-5040

JJA やすらぎ西部会館 TEL 0930-56-2939

JJA やすらぎ中央会館 TEL 0979-82-0001



このコーナーでは、0才~3才までの子様を
募集しています。どうしご応募ください。

JJA 福岡京築総務企画部総務企画課
(広報担当:せぐち) 0979-82-6535

今月の

表紙

今が旬!!

とよみつひめ・蓬萊柿

蓬萊柿を加工した「いちじくジャム」もパンにつけても、ヨーグルトにかけでも相性抜群。太陽をいっぱいに浴びてふっくらと育った京築産のイチジクをよろしくお願いします。

これらの種苗を他の人に譲ってはいけません！

ブランドを護る
ルールです。



水稻「元気つくし」



イチゴ「あまおう」



イチジク「とよみつひめ」

これらの品種は福岡県が育成した登録品種です。

生産者が増やした種苗を他の人に譲ったり、もらったりすることはできません。

相手がたとえ県内の生産者であっても有償、無償を問わず、生産者が増殖した種苗を配付することは、譲った生産者も、もらった生産者も種苗法違反で廃棄・損害賠償を求められたり、刑事罰を科せられることがあります。

JAなどから正規の種苗を購入しましょう。
(種苗購入には他の人に譲渡しない誓約が必要です。)



福岡県育成品種の種苗購入の注意点

品種	購入先	第三者に譲渡しないことの確認	注意点
元気つくし・ ラ一妻等	ご所属のJAに お問い合わせ ください。	種子注文時に誓約が必要です。	・購入した種苗や自家増殖した種苗を他の人に譲渡してはいけません。
あまおう			・苗を購入する際は誓約書を提出します。
とよみつひめ・ 秋王等			・余った剪定枝なども譲渡してはいけません。

福岡県農林産物知的財産権センター
(福岡県農林業総合試験場 知的財産活用課)

〒818-8549 筑紫野市大字吉木 587
TEL 092-924-2986
FAX 092-924-3086

特産品のひとつであるイチジクが旬を迎えています。当JA管内では、イチジクの栽培が盛んに行われており、福岡県農業総合試験場豊前分場で開発され、「豊前の豊」とみつ(甘さが強い)から名付けられた「とよみつひめ」や「蓬萊柿」の2品種が栽培されています。

どちらも甘みが強くジューシーな果汁が楽しめる品種です。

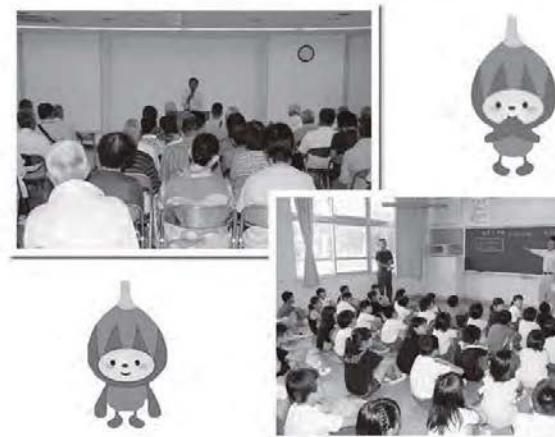
8月7日、出荷スタートを控え、当JAいちじく連絡協議会は営農経済本部で平成26年度産イチジクの出荷協議会(みやこ地区)を開き、約90人が参加。鞆野正明会長が「果樹全般にいえることですが、今年はできが良く期待できると思います。昨年度に引き続き厳しい選果選別と検査で消費者のもとへ高品質で安心・安全なイチジクを届けていきましょう」とあります。

その後、出荷開始日や出荷日程、出荷規格などを協議し、確認しました。

また、当JA新田原果樹部会では、地元の特産品

について関心を高めてもおうと、食育活動の一環として小学生を対象にイチジクについての学習会やジャム作り体験を行っています。

蓬萊柿を加工した「いちじくジャム」もパンにつけても、ヨーグルトにかけでも相性抜群。太陽をいっぱいに浴びてふっくらと育った京築産のイチジクをよろしくお願いします。



- 16 お料理教室
- 15 クロスワードパズル
- 13 あなたもチャレンジ!家庭菜園
- 11 健康百科
- 10 四季の花づくり
- 06 営農ワンドポイント
- 04 特集II 手作り野菜ジュースに挑戦
- 03 特集I 和食は世界一おいしい長寿食



3 小松菜バナナミルク ～朝食にもお薦めのパワーアップドリンク～

効能：骨＆歯の強化、骨粗しょう症予防、精神安定

■材料：小松菜(30g)+バナナ(1/2本)+牛乳(150cc)+黒ごま(少々)

小松菜は栄養価の高い緑色野菜で、カルシウムの含有量が特に多いことで有名。あくが少ないで生で食べても、ジュースの素材としてもお薦めの葉野菜です。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを抑える働きがあります。カルシウム豊富な牛乳と合わせることで相乗効果も期待できます。バナナは消化吸収の良いエネルギー源で、精神安定や脳の活性化にも役立ちます。牛乳とバナナがベースなので、野菜が苦手な人や子どもでも飲みやすい、クリーミーでまるやかな甘さです。



4 グリーングリーンヨーグルト

～栄養豊富な緑の野菜と果物に乳酸菌をプラス～

効能：貧血予防、血行促進、免疫力向上

■材料：ホウレンソウ(30g)+キウイフルーツ(1個)+ヨーグルトドリンク(100cc)

ホウレンソウは牛乳に匹敵するほど鉄分に加え、造血のビタミンともいわれる葉酸を豊富に含む。貧血予防にはビタミンCやタンパク質を含む食材と一緒に食べるより効果的です。から、果物の中でも特にビタミンCが豊富なキウイやタンパク質を含む乳製品を組み合わせるのがお薦めです。ヨーグルトには整腸作用があるため、栄養成分の消化吸収も高まります。グリーンキウイを使うと酸味が効いてさっぱり、ゴールドキウイを使えばまろやかな甘味です。

5 とろりんごのバニラシェイク ～ナガイモのとろみを生かした新食感～

効能：消化促進、疲労回復、滋養強壮

■材料：ナガイモ(40g)+リンゴ(1/4個)+バニラアイス(50g)+豆乳(100cc)

ナガイモの粘り成分ムチンは胃などの粘膜を保護し、消化を助ける効果があります。消化酵素のジアスター、アミラーゼなども豊富です。これらの酵素は熱に弱いため、ジュースのような生食が理想的。古くからスマミー食材とされるナガイモと、医者いらずといわれるほどの栄養価の高さを誇るリンゴとの組み合わせで、疲労回復や滋養強壮に効果があります。さらに豆乳で良質のタンパク質や大豆イソフラボンが摂取でき、体力アップや老化防止に役立ちます。変色しやすいから作り置きは避けた方が良さそう。※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用(ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい)。



6 セロリ&グレープフルーツのフレッシュジュース ～爽やかな香りと風味でデトックス～

効能：むくみ解消、高血圧予防、ストレス緩和

■材料：セロリ(50g)+グレープフルーツ(1/2個)+蜂蜜(少々)

セロリやグレープフルーツには利尿作用があるカリウムが豊富に含まれ、むくみの解消や高血圧予防に効果的。セロリの香り成分には精神を安定させる作用が、グレープフルーツの香り成分には代謝促進やリフレッシュ効果があるといわれ、どちらもストレス緩和につながります。セロリの苦臭さが苦手な人も多いのですが、かんきつ類と合わせると独特の風味が和らいで飲みやすくなります。グレープフルーツは品種により風味が異なるため、甘めがお好みならルビー種、酸味や苦味がお好みならホワイト種を。

4

6

おいしく飲んで栄養満点手作り野菜ジュースに挑戦

栄養満点の野菜をおいしく楽しめる手作りジュースに挑戦しましょう。野菜が苦手な人にも飲みやすく、組み合わせる野菜によっては健康増進や美容効果も期待できます。日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。※記載の材料はすべて1杯分(1人分)です。

(JA広報通信 2012年9月号より)



KAORUさん

日本野菜ソムリエ協会
野菜ソムリエ

■プロフィール
FMラジオ局で毎週キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は、日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐほか、TV・ラジオ・雑誌などで活躍。調味料ジニアマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなどの資格も生かして、レシピ開発や講演なども行っている。主な著書に『手作り野菜手帳』『野菜たっぷり! サンドイッチレシピ』(いずれも誠文堂新光社)、東京駅グランスタダイニング内「ニュースパー」「百果园」のレシピもプロデュースしている。※オフィシャルブログ「野菜ソムリエKAORU★ベジフルブログ★」<http://ameblo.jp/yasaisomurie-kaoru/>

1 ニンジン&ミカンのストレートジュース

～鮮やかなオレンジ色が美容をサポート～

効能：美肌、老化防止、風邪予防

■材料：ニンジン(1本)+ミカン(2個)+レモン(少々)

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑制する働きがあるといわれ、肌細胞の再生を促して美肌をサポートし、老化防止や免疫力向上にも役立ちます。さらにカロテン、ビタミンCが豊富なミカンと組み合わせることで、相乗効果が期待でき、甘酸っぱくてフレーティーな香り・味で飲みやすさもアップ。レモンを加えることでニンジン特有の風味が和らぎ、苦手な方でもおいしく飲めます。ミカンはお好みのかんきつ類に代えてでも美味しい。※ニンジンは皮ごと使用。

1
ジューサー
使用



2 デザート風アップルスイートポテト

～スイーツ感覚の食べるジュース～

効能：便秘解消、整腸作用、コレステロール値の低下

■材料：サツマイモ(40g)+リンゴ(1/4個)+牛乳(150cc)+ナシマン(少々)

サツマイモの主成分であるデンプンは加熱されると糖質に変わって甘味が増すため、砂糖などを加えなくても満足感のあるヘルシースイーツとして楽しめます。脂のせん動運搬を促進するヤシオブ(りんごと出でくる白い液)と蜜柑に含まれる食物繊維の相乗効果でおなかもよき。リンゴにはペクチン、セルロースなどの食物繊維が含まれ、コレステロールの吸収を防ぐ効能もあり、美容や健康に最適。スイートポテトヒップハイのような風味です。※ミカンは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用(ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい)。※サツマイモは電子レンジや蒸し器で加熱したものを使用。

和食は世界一おいしい長寿食

食文化史研究家 ● 永山久夫

「一生餅」は「一生餅」

日本人の人生は、米で始まります。

生まれた赤ちゃんが、母乳を離れて、初めて口にするのがご飯。1年目の誕生日には、「一生餅」を背負わされて、座敷をよちよちと歩かされます。

餅には、神様の力が宿っており、そのお力で赤ちゃんに健康力がつき、一生元気で過ごせますように、お祈りするわけです。

「一生餅」は、「一生餅」に通じているのは、言うまでもありません。

米は日本人の主食であり、日本人が穏やかで、いつもスマイルが絶えないのも、米があつて安心できるからなのです。みずみずしい水田がある限り、日々の



生活は何の心配もない。少なくとも、昔の日本人は、そのように考えていました。

秋になれば、1年分の米、つまり、1年分の安心が収穫できるのが日本列島なのです。

米が取れたらよ才

米のおまんま食えるよ才

富士の山ほどよ才

生みそ添えてねー

東北地方で昔歌われた豊年満作の唄。年に1回、新米ご飯を味わえる季節がやってきました。新米の味は格別。炊きたてご飯のはのかな甘さを引き立てるのが生みその味。生みそには、消化酵素や麴(こうじ)菌が多く、満腹するまで食べても、腹もたれしませんでした。

のおかずが付くという意味で、主菜は魚系が中心ですが、時には肉料理も付きます。副菜は二つあり、まず野菜料理の「副菜」、続いて豆腐料理や納豆、煮豆など大豆系を中心とした「副々菜」です。



世界トップの長寿大国を生んだ和食

日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で、前年(83歳)に続いて世界一です。

先進国を中心に、どこの国でも老人人口が急増しており、高齢先進国・日本の食事システムは、これからも世界中の関心を集めしていくでしょう。「和食式長寿文化」は、これから花形輸出産業になる可能性だってあるのです。

和食の主役はご飯で

あり、ご飯をおいしく味わうための献立が

「汁三菜」。

「汁はみそ汁や吸い物で、三菜は『主菜』と『副菜』、そして『副々菜』です。三菜は三品

汁物も主菜、副菜、副々菜も、季節ごとの旬の食材を中心的に用いるのが、和食の決まり事で、食卓に並べられた料理や彩りを見ただけで、季節が分かるようになります。

日本人は、米のご飯を食べて魚、大豆、野菜、海藻、山菜などをおかずにする。この食事システムが、世界トップの長寿大国にしているのだ。世界の日本食、つまり和食評なのです。和食では手前に主食のご飯を置き、右隣にみそ汁、その間に漬物皿、その向こうに主菜、副菜、副々菜と並べます。栄養のバランスの取りやすい組み立てになっているのです。



和食文化が花形輸出産業に

和食文化が2013年、ユネスコ(国連教育科学文化機関)無形文化遺産に登録されたこともあって、日本人の食文化が世界中で注目されています。

「おいしい、美しい、ヘルシー、長生き」と、和食は人類の理想食と称賛する人たちも少なくありません。

WHO(世界保健機関)の発表によりますと、日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で、前年(83歳)に続いて世界一です。

先進国を中心に、どこの国でも老人人口が急増

しており、高齢先進国・日本の食事システムは、これからも世界中の関心を集めていくでしょう。

「和食式長寿文化」は、これから花形輸出産業になる可能性だってあるのです。

和食の主役はご飯であります。ご飯をおいしく味わうための献立が「汁三菜」。

「汁はみそ汁や吸い物で、三菜は『主菜』と『副菜』、そして『副々菜』です。三菜は三品



7/23 松本修さんが最高賞を授賞
福岡県茶生産組合連合会行橋支部は、JA本店で平成26年度京築地域茶品評会を開きました。品評会には茶生産者から24点の出品があり、福岡県農業総合試験場八女分場長ら審査員3人が茶葉の外観・湯を注いた後の水色・香気・滋味の4項目について慎重に審査。豊前市の松本修さんが満点の200点を獲得し、同品評会の最高賞である福岡県茶生産組合連合会会長賞を授賞しました。



7/29 「京築の恵み」生めんシリーズ「茶そば」が完成

当JAと豊前市の製麺会社(㈱富士薦)がタイアップして開発を進め、地産地消の商品として京築特産の小麦を使つた「さるうどん」と「豊前市産の茶を使った「茶そば」」が完成しました。



●総会・総代会 開催

7月1日	会員登録申告会
8月1日	青色申告会
8月7日	会員登録申告会
8月7日	青色申告会
8月7日	会員登録申告会



豊前市四郎丸の大富神社で、夏越(なごい)祭が開かれ、多くの参拝者が茅で作られた直径1.5mほどの輪をくぐり、無病息災を祈願しました。

夏越祭は、わざわざ長い清め、真夏の一番暑い時期を無病息災に過ごす願う神事。祭りには、当JA女性部豊前地区も出店。手作りのおこわやまじゅうを販売し、こちらも人気を集めました。



行橋市の椿市小学校グラウンドで夏のつどい「納涼まつり」が開かれ、当JA女性部みやこ地区長嶺支部の椿市部員が出店。

かき氷は、大人気で長い列ができるました。また、山菜おこわにかわしわも例年大好評であつて、この間に売り切れてしましました。



当JA女性部築城地区は篠上町築城にある保健センター「チアフルついき」で料理教室を開き、21人が参加しました。

当日は、「ゴーヤの佃煮」「きゅうりの煮物」「ソース」の3品に挑戦。3班に分かれレシピを確認しながら手際よく調理を行い、料理教室を通じて部員相互の親睦を深めました。

女性部活動



7/25 直売所出荷用野菜栽培講習会
京築地域農業・農村活性化協議会地産地消振興部会は、京築地域の8会場で直売所出荷用野菜栽培講習会を開きました。これは、野菜栽培技術の向上と品揃えの充実、安全・安心な農産物の増加を図るために開催されたもの。京築普及指導センターの担当者が講師を務め、資料とともに野菜の端境期対策やカボチャ・ジャガイモ・タマネギ・タカラの栽培のポイントなどについて説明。参加者は熱心にメモを取り、知識と技術の習得に努めていました。



7/17 豊前Aチームが最優秀賞
当JAは、築上町日奈古の日奈古グラウンドで第2回無人ヘリ飛行技術競技JA福岡京築大会を開きました。大会では、オペレーターと合団マンの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し、飛行の安定度と技能の精度などを競い合いました。大会の結果は次のとおりです。
ラウンドで第2回無人ヘリ飛行技術競技JA福岡京築大会を開きました。
大会では、オペレーターと合団マンの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し、飛行の安定度と技能の精度などを競い合いました。
大会の結果は次のとおりです。



最優秀賞!! 豊前Aチーム
・オペレーター 尾家正人さん(写真左)
・合団マン 尾家正人さん(写真右)

優良賞!! 築東Dチーム

・オペレーター 磯田三好さん(写真右)

・合団マン 宮崎昌宗さん(写真左)

また、大会終了後には無人ヘリ安全講習会も行われ、参加者は安全対策などについて再確認しました。

7/17 2組織がひとつにな花部会が設立
当JAな花部会の設立総会がJA本店で開かれ、提出された全ての議案が可決・承認されました。これにより、みやこ地区な花部会と京築地区な花部会がひとつになり、新しくな花部会が設立し、部会長に金丸享司氏(行橋地区)が選任されました。同部会では、京築地域のな花部会を図り、部会員の所得向上に向け活動を強化していきます。



毎年恒例の「採れたて市場夏まつり」が地元の部会組織の方々の協賛のもと盛大に実施されました。

おかげさまで、多くのお客様の来店をいただき、7月の売り上げに大きく貢献することができました。

これを機に今後も色々と趣向を凝らした催しを計画し、お客様に喜んでいただけるよう努めてまいりますので、これからも皆さんのご愛顧をお願いいたします。



キャリア教育の一環で、みやこ町立久保小学校3年生児童19人は、みやこ町勝山箕田の当JA直売所「採れたて市場」で久保小キッズマートを開きました。

当日は、自分が育てた野菜をPRするため、児童は手づくりのポップやパンなどを準備。

販売前に説明したり、購入者へレシピを配布したりと、子ども達の可愛い接客に準備した野菜はあつという間に売り切れてしまいました。

今回の売上金は、備品の購入や寄付する予定です。

7/17 僕たち、私たちが育てました

えいのう 農業 ワンポイント

京築普及指導センター TEL0930-23-4215



健康 百科

睡眠時無呼吸症候群とは

佐久総合病院名譽院長・松島松翠

「睡眠時無呼吸症候群」とは、大きな息が止まることがあります。通常、呼吸の止めている時間は10~20秒ほどですが、長い場合には1分ほど続くことがあります。その後、大きな息とともに、呼吸が再開しますが、これが1晩のうちに何回も繰り返します。

睡眠中に呼吸が止まる原因は、気道がぶさがりやすいのは、「肥満」の人です。肥満している人は、そうでない人に比べて「上気道」が狭いのですがあおむけに寝ると、重力や、

来春の花壇を夢見て

早川京子

四季の
花づくり
来春の花壇を夢見て

9月中下旬には球根の植え付け10月には苗物の植え付け時期を迎えます。土の中和、元肥を入れるなどして花壇の準備を早めに終えておまじょう。今月植えれば一ヶ月ほど咲くスピードで開花を見せてくれるサツランは、それだけに「体力」を消費するのか、元肥をしっかり入れておかないで、翌年には花が見られないことがあります。ヨリは深植えにしますので、元肥ではなく、地表面からの施肥がいいでしょう。

秋まき草花の種まきは秋分のころに多くの人がいます。気温が急激に下がっていく季節ですので、選れないように気付けてましょう。トルコギキョウ、ベチニア、リビングストンデージーなど種子の細かいものは、種まきした鉢をだらりと洗面器に入れて、下からゆつくり水を吸い上げさせます。種が流れてしまわないために

まきの時期となりました。育苗の目的は、風雨、乾燥、病害虫など不良環境から幼苗を守り、一定の大きさになるまで安全に育てることになります。また、定植までの時間を確保できるため、余裕をもつてほ場準備を行ったり、前作の収穫期間を延長させることができます。

秋冬野菜の苗づくり

※ただし、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、植え傷みしやすいため直播きします。

ハクサイ、レタス、ブロッコリーなどは、128~200穴のセルトレイで育苗すると、持ち運びや管理が容易で便利です。定植前は、発芽率を高めるため鉢底から水が出るくらい十分にかん水します。また、発芽までは乾燥させないように注意しましょう。

③ 育苗管理

発芽後は、日照不足による徒長を防ぐため、寒冷紗等をただちに除去し、日当芽後の水管理はやりすぎないことが鉄則です。水が多くなると、徒長したり、根の伸びが悪くなります。かん水は、午前中を中心にして、日没時に土の表面が乾く程度で行います。トレイの下にたる木などを置いて鉢底に隙間を作るなどして、根株を形成することができます。また、発芽までは、充分な水を切ることできます。

② 種まき・かん水管理

ハクサイ、レタス、ブロッコリーなどは、128~200穴のセルトレイで育苗すると、持ち運びや管理が容易で便利です。定植前は、発芽率を高めるため鉢底から水が出るくらい十分にかん水します。また、発芽までは乾燥させないように注意しましょう。

① 育苗場所

日照不足や湿度が高い場合は、モヤシのように徒長した苗となります。日よけがで、病害虫の飛び込みが少ない場所を選びます。葉菜類の発芽適温は、20℃前後のが多いです。夏期は、発芽遅れや発芽率の低下を防ぐため、芽揃いまで発芽や日よけシートを被覆し、温度低下に努めます。

④ 順化

育苗後半に培土の肥料が不足して葉色が薄くなってきたら、液肥を施用します。植え付けが近づいたら、できる限りほ場の環境に近づけていきます。ハウスでは換気を行い、徐々にかん水を控えます。苗の定植時期は、葉数や根の巻き具合で判断します。完全に展開した本葉として、定植前のトレイに灌注する殺虫剤と定植前のトレイに灌注する殺虫剤とリボフロアブル(キャベツ、ハクサイ)、リバサンフロアブル(キャベツ、ハクサイ)、リボフロアブル(キャベツ、ハクサイ)等で登録あります。農薬を使用する際は、登録状況や使用方法について必ずラベルを確認しましょう。

(担当:野菜係)



定植適期の苗(レタス)

品目	発芽適温(℃)	栽培様式例(1a当たり)					
		株数(株)	128穴トレイ(箱数)	200穴トレイ(箱数)	畝幅(m)	条間(cm)	株間(cm)
レタス	18~20	660 730	6	4	1.5	3	27~30 27~30
キャベツ	15~20	350 460	3~4	4~5	1.45	2	50~60 30~40
ハクサイ	18~22	310 420	3~4	2~3	1.2 1.35	2	45~55 40~50
ブロッコリー	18~22	390 460	4	2~3	1.45	2	50~60 30~350

*今月のあなたの運勢 天秤座 9/23~10/23 思いやりを示すことで、人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて、気分転換には入浴がお勧め



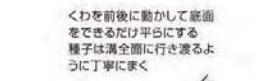
連作にも強く、 長期収穫も狙える 小松菜



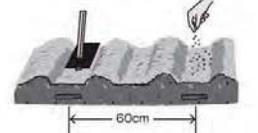
(1平方m当たり)
堆肥 3~4割り
油かす 大さじ5
化成肥料 大さじ3



20cmの深さに耕し込む



くわを前後に動かして底面
ができるだけ平らにする
種子は溝全面に行き渡るよ
うに丁寧にまく



抜き取り収穫 捨み取り収穫

在来のカブから分化した古い歴史を持つ漬け菜の一種です。その名は江戸時代に、現在の東京都江戸川区の小松川周辺の特産であつたことから小松菜と呼ばれたと伝えられます。

耐寒性があり、暑さにも強く、ほとんど周年的に栽培することができます。また、土壤病害の発生が少なく、毎年同じ場所に連作できるので、畑面積にゆとりのない家庭菜園でも容易に取り入れやすい特徴を持っています。

まきどきは8月下旬～9月中旬です。種まき後20～30日で収穫できます。冬～春の良品収穫にはビ

ニールトンネル栽培をお勧めです。葉形や彩りの異なる多くの品種がありますが、近年、市場で人気が高いのは、丸葉で厚く葉色の緑が濃い品種(多くはチングンサイ)の性質を取り入れた改良種)です。

育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒い時期に良品を得るには、元肥に完熟堆肥や油かす、化成肥料などを、畑全面に撒き、20cmくらいの深さによく耕しこんでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、伸びが遅いようなら、15～20日ごとに、化成肥料と油かすを列間にばらま

き、ぐわで軽く土に耕し込みます。秋のうちは諸害虫にやられやすいので、べた掛け資材やネット類を被覆して飛来を防いだり、早めに薬剤を散布して防ぎましょう。収穫は通常葉長が22～25cmくらいになつたら株元から抜き取り、あるいは刈り取りますが、少量ずつ利用なら、葉を付け根部分から摘み取つてもよいです。

私の庭先菜園では、5mほどの畠の栽培ですが、摘み取りやはさみでの切り取りにより、短期野菜である小松菜を毎年長期にわたり収穫し続け、大変重宝しています。

ど伸びないので、低草姿のままでも良質なおいしい葉を得ることができます。その場合は品種選びが大切。サカタのタネの「きよみ」などがお薦めです。一番長い期間では6月中旬まで7月中旬から3月末まで、実に250日間取り続けた実績があります。最後はどう立ちした花蕾(からい)をナバナとしておいしく楽しみました。来年お試しなさってはいかがでしょう。

役職員の法令違反などの情報窓口のご案内

農協観光&JA福岡京築 おすすめ旅行

世界から切り離された場所

かすかに残る人が生きた証

さあ、軍艦島へ上陸

JA福岡京築年金友の会リフレッシュ旅行 長崎軍艦島と平戸温泉

旅行日程 1班(みやこ地区各支店)

平成26年10月7日(火)～8日(水)

旅行日程 2班(豊築地区各支店)

平成26年10月9日(木)～10日(金)

[お問い合わせ・お申込み] 株農協観光北九州支店 TEL 093-602-0012 [JA事業のお問い合わせ] 推進指導課 TEL 0979-82-8781

※詳しくは農協観光または最寄りのJA支店にてパンフレットをご参照下さい!!

★参加者全員にお土産付★

24,800円(お一人様・4名様以上)
(1室利用の場合・1班2班共通)

※2名1室利用追加代金(お一人様)4,860円
3名1室利用追加代金(お一人様)3,240円

好評につき第2弾

«JA各支店発着»

JA福岡京築 特選の旅
立山黒部アルペンルートと黒田官兵衛ゆかりの地

旅行日程 平成26年9月24日(水)～9月26日(金)

旅行代金 96,800円(大人お一人様)

飛鳥IIで航く
秋の丹後路クルーズ

旅行日程 平成26年11月4日(火)～6日(木)

旅行代金 160,000円～ 部屋 Dバルコニー

一般苦情相談窓口のご案内

当JAでは、組合員および利用者の理解と信頼を深め、正当な利益の保護に資することを目的に、一般苦情等の申诉に対し迅速かつ適切に対応するため、下記のとおり相談窓口を設置しております。

なお、苦情等の申诉が個人情報の開示請求等にわたる場合には、別に定める個人情報の開示等に関する手続きが必要となりますのであらかじめご了承下さい。

	住 所	電話番号・FAX 番号
総務全般	豊前市大字荒堀 500 番地	TEL 0979-82-5555 FAX 0979-82-5567
金融・共済事業全般 (貯金・融資・共済・事故)	豊前市大字荒堀 500 番地	TEL 0979-82-5557 FAX 0979-82-5564
営農事業全般 (販売・販売・指導・カントリー・エレベーター ・ライセンスセンター・育苗・直売所・加工・利用)	行橋市西宮市五丁目 11 番 1 号	TEL 0930-24-2961 FAX 0930-24-6827
経済事業全般 (購買・農機・給油・ガス・福祉・介護・葬祭)	行橋市西宮市五丁目 11 番 1 号	TEL 0930-24-2614 FAX 0930-25-6886

役職員の法令違反などの情報窓口のご案内

監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を組合員より広く收集するため、一般苦情相談窓口とは別に情報提供を受ける窓口を設置しています。

なお、この窓口で受ける情報は、一般苦情以外の情報であり、当組合役職員の法令違反及び組合の財務に大きな損害を与えるような行為を見たり聞いた場合に封書にて右記宛に連絡くださいますようお願いします。

尚、匿名での情報提供は受けできませんので申し添えます。

【宛名】
〒828-0061
豊前市大字荒堀 500 番地
JA福岡京築 監事室
代表常勤監事 鬼頭 嘉行 宛

