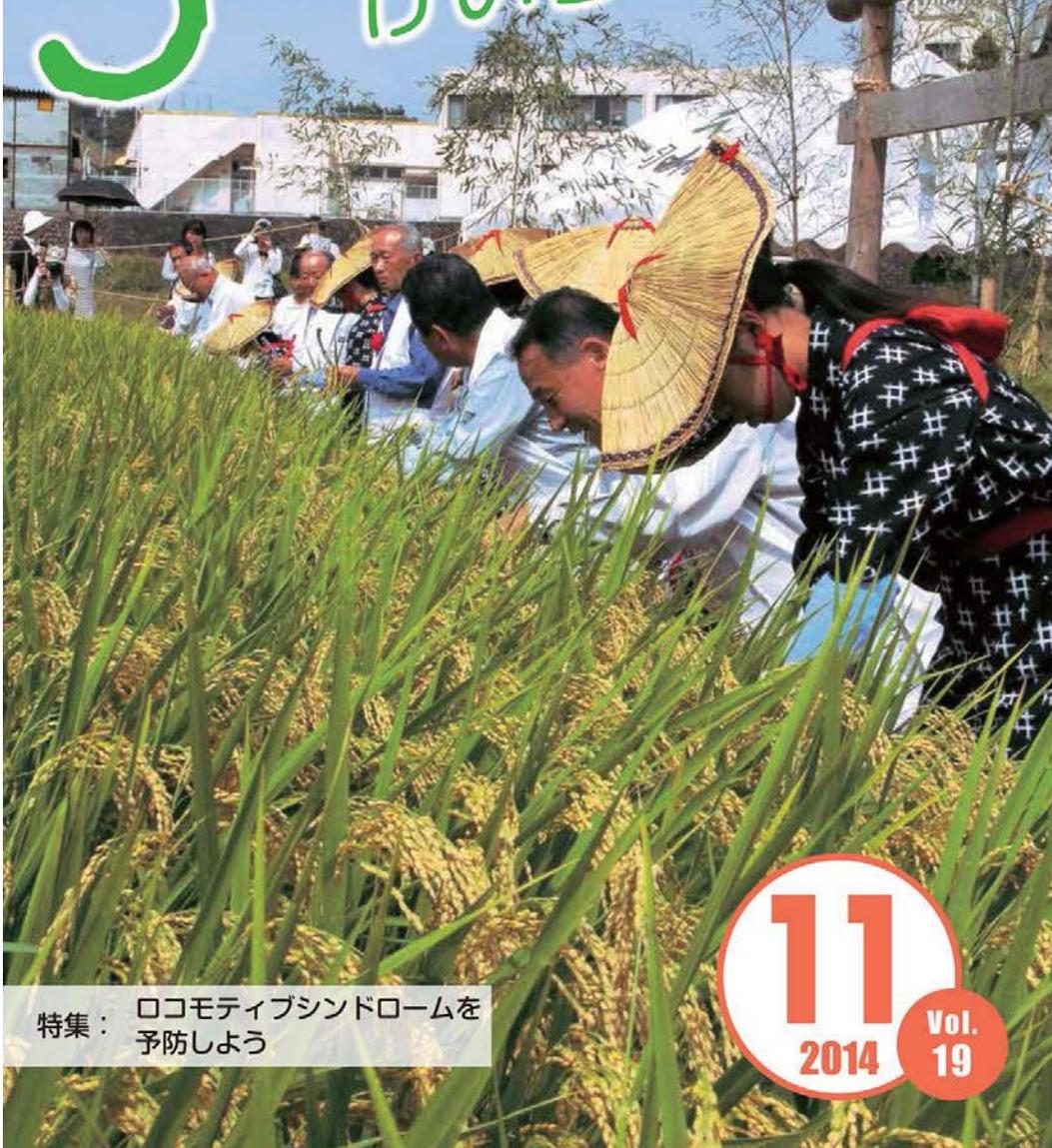


笑顔があふれるみんなの輪

# Smile!

けいちく



特集：ロコモティブシンドロームを  
予防しよう

11  
2014 Vol. 19

## 大きくなあれ

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。どしどし応募ください。  
JA福岡京築総務企画部総務企画課  
(広報担当：せぐち) 0979-82-6535

パパ・ママからの  
メッセージ  
これからも元気いっぱい  
寛汰でいてね!!



築上町有安  
いほ むら かん た  
今村 寛汰くん(1)



築上町高塚  
えもと あや か  
江本 約香 ちゃん(1)

パパ・ママからの  
メッセージ  
元気で優しい  
女の子に育ってネ!!

### ベトナムのお料理教室

調理時間  
30分

#### 今月のRECIPE エビとサトイモのみそグラタン 1人分351kcal

◎材料(4人分)	
エビ	12尾(約300g)
サトイモ	12個(約600g)
塩	小さじ1/2
シメジ	1パック
タマネギ	1個
バター	15g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
みそ	大さじ3
牛乳	大さじ2
みりん	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	100g

- ◎作り方
- (1) エビは背わたと殻を除きます。
  - (2) サトイモは皮をむき、塩小さじ1/2でもんでから下ゆでします。
  - (3) シメジは根元を切り、ほくします。タマネギはくし形に切ります。
  - (4) フライパンにバターを溶かして、タマネギ、エビ、シメジ、サトイモの順に炒め、塩小さじ1/3とこしょうで味付けします。
  - (5) 耐熱容器に(4)を入れ、Aを合わせて掛けます。チーズを載せます。オーブン(180度)で約15分、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼きます。



JAからの  
お知らせ

## 直売所・道の駅連携イベント 京築はひとつ!

実施期間 平成26年11月1日(土)~30日(日)

イベント内容

★スタンブラリー開催

期間中に10か所以上ののほりのあるお店にGO!  
11月30日(日)までに各お店に応募すると...

抽選で45名様に2,000円相当の景品が

- ★期間限定連携販売
- ★各直売所・道の駅でのイベントも開催

主催 京都地域担い手産地づくり協議会地産地消部会  
豊築地域農産物直売所連絡協議会

イベント実施店舗

★JAの直売所

刈田直売所・今井直売所・延永直売所・  
今川直売所・採れたて市場・  
築城ふれあい市・椎田ふれあい市・  
豊前ふれあい市場・築東ふれあい市

★道の駅

豊前おこしかけ・しんよしとみ遺跡前

★地域の直売所

国府の郷・よつてこ四季犀館・  
メタセの杜・さわやか市大平



# 表紙



平成26年

## 新嘗祭 献穀 抜穂祭

実りの秋を迎え、いよいよ収穫です。

平成26年新嘗祭献穀抜穂祭が9月21日、豊前市川内の献穀田で行われました。

皇居で行われる新嘗祭に献上する米や粟を収穫する神事で、当JAの畦崎組合長が会長を務める豊前地区良質米生産支援協議会が主催。米の品種は「元気つくし」で粟の品種は「陸栄」。

農事組合法人「大富の里」の森永水三副組合長のほ場を献穀田として、同組合が生産管理を行いました。

抜穂祭では、大富神社の宮司による祝詞奏上などの神事が執り行なわれた後、かすりの着物に編み笠姿の小中、高校生6人の刈女や関係者が献穀田に「列に並び、たわなに実った「元気つくし」の稲穂や「陸栄」の穂を刈り取りました。抜穂祭終了後の式典で畦崎会長は「稲作は日本人の文化そのもので、新嘗祭は五穀豊穡を祝う大切な行事。多くの関係者の協力で無事に収

穫を迎えることができたことを喜びたい」と述べました。

また、森永副組合長は「天候に左右されず品質はとても良い」と笑みを浮かべていました。

(撮影：平成26年9月21日)



# 廃プラスチックの回収について

## ●行橋市・苅田町・みやこ町にお住まいの方

【回収場所・回収日・回収時間】

地区	場所	回収日	回収時間	回収品目
行橋	行橋苅田アグリセンター 西宮市米倉庫前	平成26年 11月6日(木)	午前9時～午後2時	廃プラのみ
	仲津アグリセンター 旧米倉庫前	平成26年 11月6日(木)		
苅田	上片島ライスセンター	平成26年 11月6日(木)		
豊津	豊津ライスセンター	平成26年 11月5日(水)		
犀川	犀川育苗センター	平成26年 11月5日(水)		
勝山	勝山ライスセンター	平成26年 11月5日(水)		
注意事項		11月は廃プラのみ回収します。		

※昨年度まで、廃プラ・廃農薬の回収は年に1度、同時に行っておりましたが、本年度より1回目は廃プラのみ、2回目(平成27年2月実施予定)に廃プラ・廃農薬の回収を行います。

【計量】  
【費用】

- 廃プラスチックは車両単位の計量を行います。  
※個別で計量しますので、お待ちいただく場合があります。
- 廃プラスチックの生産者負担は10円/kgです。  
※料金は当日現金にてお願いします。  
なお、貯金口座引落を希望される方は、印鑑を持参下さい。



## 荷造り・梱包上の注意

- 集積場へ搬入する廃プラスチックは、天気の良い日に乾燥状態で土、砂、針金等を除去して農ビ・透明ポリ等に仕分けして荷造りして下さい。
- 運搬に際して、産業廃棄物処理基準に従い、表示及び書面の備え付けが必要となります。用紙は各アグリセンターに置いてありますので、お受け取りになり必要箇所に記入の上、運搬車両に備え付け願います。
- 持ち込める物や梱包方法等のお問い合わせは、各アグリセンターへお願いします。

## 荷造り梱包方法の作業例 (ビニールハウスの場合)

ハウスの張紙、除去作業時に、取りはずしたビニールをまるめこまないで、木片、土砂などを取除き次の順序で行う。透明の塩ビ又はポリ切れ端等で結束する。

**1** 取り外したビニールハウスをわきへまとめる。

**2** まとめたビニールを約3mにノコギリガマで切断する

(注)ビニール幅8~10mのものであってもこの方法が良い

**3** 切断したビニールをまとめて中央部分1カ所結束する

約3m

**4** 結束した中央部から折返したたみ、口を1カ所結束する。1梱包は、10~15kg、約1.5m

結束は2カ所

## ●豊前市・築上町・上毛町・吉富町にお住まいの方

行政区単位で回収日等が異なるため、各アグリセンターよりお知らせ致します。ご迷惑をお掛け致しますが、皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

INDEX

- 03 廃プラスチックの回収について
- 04 特集 ロコモティブシンドロームを予防しよう
- 06 わが街NEWS
- 10 宮農ワンポイント
- 11 健康百科  
四季の花つくり
- 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  
あどがき
- 16 大きくなあれ  
お料理教室



## ロコモ度テスト(1) 立ち上がりテスト

(両足の場合)



(片足の場合)



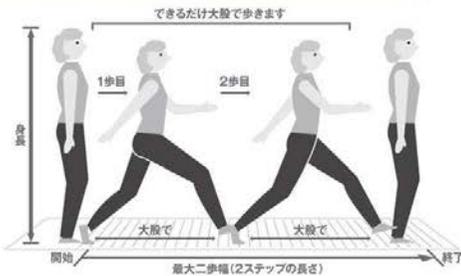
40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。両足は肩幅くらいに広げ、床に対してすねが70度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。両足で立ち上がった後、左右どちらかの足を軽く曲げて上げ、片足で立ち上がり、3秒間保持します。

各年代での立ち上がれる台の高さの目安

	男性	女性
20～29歳	片足 20cm ; 片足 20cm	片足 30cm ; 片足 30cm
30～39歳	片足 30cm ; 片足 30cm	片足 40cm ; 片足 40cm
40～49歳	片足 40cm ; 片足 40cm	片足 40cm ; 片足 40cm
50～59歳	片足 40cm ; 片足 40cm	片足 40cm ; 片足 40cm
60～69歳	片足 40cm ; 片足 40cm	片足 40cm ; 片足 40cm
70～79歳	両足 10cm ; 両足 10cm	両足 10cm ; 両足 10cm

★各年代での立ち上がれる台の高さの目安通り、あるいはそれより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

## ロコモ度テスト(2) 2ステップテスト



- スタートラインを決め、両足の爪先を合わせます。
- できる限り大股で2歩進み、両足をそろえます。(バランスを崩した場合は失格)。
- 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから着地点の爪先まで)を測ります。
- 2回行って長かった方の記録を採用します。

2ステップ値の各年代別平均

	男性	女性
30～39歳	1.61～1.68	1.51～1.58
40～49歳	1.54～1.62	1.49～1.57
50～59歳	1.56～1.61	1.48～1.55
60～69歳	1.53～1.58	1.45～1.52
70～79歳	1.42～1.52	1.36～1.48

★平均およびそれより高い数値の場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

2ステップ値の算出方法

2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値

## ロコトレはたった二つの運動です。毎日続けましょう！

### 1. 片足立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



### 2. スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



取材協力・出版：ロコモ チャレンジ！推進協議会 (https://locomo-joa.jp/) 名戸ヶ谷病院院長・大江隆史先生

# ロコモティブシンドロームを予防しよう



高齢化が進むなか、歩行や日常生活に支障を来すロコモティブシンドローム※、略称「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩き、介護を受けることなく健康寿命を延ばしていくことが大切だとわかってきました。今回は、ロコモティブシンドロームとその予防法について学びます。 ※運動器障害総称

## 要介護にならないためのロコモチャレンジ！

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の一つ、もしくは複数に障害が起き、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な、体の移動に関わる機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

高齢化社会を迎えた今、血管障害や脳梗塞、認知症などの病気でなく、高齢者の4分の1から5分の1が、運動器の障害により要介護に認定されているのが現状です。

そこで、2007年に日本整形外科学会は、日本の未来を見据えて、ロコモという概念を提唱し、ロコモを予防する「ロコモチャレンジ！推進協議会」を作った活動してきました。これは要介護にならないために、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばしていくという運動です。

## 1つの間にか進行するロコモに早く気付いて対処しよう

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能は次第に衰えていきます。加齢に伴う筋量・筋力

低下だけでなく、若くても運動習慣のない生活を続けていたり、エレベーターやエスカレーター、自動車の使い過ぎで体の活動量が低下することも、ロコモの大きな要因です。

腰が痛い、膝が痛いなど、痛みを年齢のせいだからと放っておくと、運動器の衰えは進行します。痛みやだるさは放置しないことが大切です。少しずつ進行する移動機能の低下に心当たりはないか、7つのロコモチェックで確認してみましょう。

## 若いうちからの運動習慣が予防の決め手

まずはロコモの度合いを「ロコモ度テスト」で確認してみましょう。同年代の平均と比べて、現在の自分の

### 7つのロコモチェック

★こんな症状、思い当たりませんか？

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中ややや重い仕事が困難である
- 2kg程度(牛乳パック本程度)の重い物でも、持ち帰るのが困難である
- 15分続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

……1つでも当てはまればロコモの可能性が高い

の移動能力を確認することができ、テストの結果が同年代の平均に達していない場合、現在の状況が改善されない、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

75歳以上では複数の病気を抱える人も多いといわれます。高齢者が複数の病気を抱えないためには、若いうちからその要因になる病気を持たないことです。もし病気を発症したら、早いうちに治療して、悪循環を断ち切ります。病気がない場合は、最低限のロコモ予防として「ロコモ」の片足立ちとスクワットを基礎体力作りをしましょう。高齢者は骨と筋肉をつくる肉や魚、豆腐などのタンパク質をしっかり取る食生活を心がけることが大切です。

40代、50代の場合、日常生活の強度を上げて身体活動量を増やしましょう。スポーツで体を動かすことも大切です。ただし、体を動かす習慣がなかった人は慣れないことをいきなりやらないこと。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、タクシーに乗らず徒歩にするなど、日常生活でプラス10分の運動習慣を付けることを意識しましょう。

ロコモ予防は、ちょっとした知恵と行動を起こすことが大切。ロコモを習慣付け、要支援・要介護にならない健康寿命を延ばしましょう。

**9** **コンプライアンスと自己改革の知識深める**

当JAは、管理職を対象とした職員研修会をJA本店で開き、76人が参加しました。

研修会は2部構成で行われ、第1部のコンプライアンス研修では、コンプライアンスの徹底を図るため、資料をもとに取り組みなどについて再確認しました。

また、第2部の「農業・農協改革」についての研修では、JA福岡中央会総務統括部JAグループ改革担当の大塚康市長が講師を務め、「農業・農協改革」に関するJAグループの自己改革の取り組みについて説明。

組合員・地域の方々に信頼されるJAづくりを目指し、研修を通じて知識を深め、意思統一を図りました。



**12** **三毛門力ポチャ採ったぞ**

三毛門南瓜保存会(横尾彰祐会長)の指導のもと、豊前市立三毛門小学校3年生児童44人は、三毛門力ポチャの収穫を行いました。

保存会では、三毛門力ポチャの定植や収穫体験、品評会などを開き、三毛門力ポチャの普及と後世に伝える活動に取り組みしており、今回収穫した三毛門力ポチャは、6月6日に児童が定植したのも。

約5aのほ場には、薄オレンジ色に色付き、収穫適期を迎えた三毛門力ポチャがコロコロ。

児童は丁寧に収穫し、作業を終えた児童は「皆で力を合わせて、いっぱい収穫できたので良かった」と収穫の喜びを満喫した様子でした。

**16** **135年目の伝統行事「二塚坪刈り」**

行橋市の二塚地区二塚公民館にて、今年で135年目を迎える伝統行事の「坪刈り」が行われました。

これは、地区内の選定されたほ場5ヶ所で50株を鎌で刈り取り、昔ながらの脱穀機による手作業で穀し、10aあたりの収量を想定するもの。

今年10aあたり約448kgで昨年は514kgでした。

二塚坪刈り行事の結果は次のとおり。

生産者	「夢つくし」10a当りの収量
A	503kg(8.4俵)
B	426kg(7.1俵)
C	466kg(7.8俵)
D	417kg(7.0俵)
E	426kg(7.1俵)

※収量は刈り取り量から14.5%玄米重に換算したものです。



よろしくお申し込み

**平成26年度 新入職員紹介**  
(平成26年9月10日付)(50首順)

よこた しょうご 横田 翔吾	ふるた しょう 古田 翔

岡山支店 行橋南支店

**長い間、お疲れ様でした**

定年退職者送別会(交付式)がJA本店で開かれ、内部監査室の平田泰道課長(室長)が平成26年9月30日付で定年退職を迎えられました。

経理組組長が辞令を手渡した後、あいさつを述べ、長年の労をねぎらいました。

また、花束が贈呈されると、新たな門出を祝うように会場からは大きな拍手が送られていました。

**9** **市町議会へ意見書の提出と請願**

当JAは関係組織と連携し行橋市・刈田町みやこ町・築上町・三毛町・吉富町の議会に「農業・農協改革」に関する意見書を提出し、豊前市議会に意見書の提出に関する請願を行いました。

これは、政府に対して「農業・農協改革」について慎重な審議をおこなうよう、国へ意見書を提出してもらうというものです。

経理組組長、時本副組長、福岡県農政連豊前支部の山崎実委員長は、豊前市役所を訪れ、豊前市議会の磯水優二議長と根本義憲議員に請願書を手渡し、経理組組長は「JAが果たす役割と地域における存在感を理解いただき、政府に働きかけをお願いしたい」と要望。

9月中に全ての議会へ提出した意見書は可決され、請願については採択されました。



**4** **個性溢れる作品が完成**

当JAは、女性講座(豊築地区)の第2講をJA本店で開きました。

女性講座は、年間を通じて全4回の講座を予定しており、多分野にわたる講座を通じて自分に磨きをかけ、やりたいことを見つけ、楽しく学びながら新しい仲間を作ってもらおうというものです。

第2講の講座は、フラワーアレンジメント教室で受講生23人が参加。

講師にゆくはし植物園の小原純代主任を迎え、使用する花材の順番、生け方、制作時のポイントなどを説明しながら指導を行い、赤バラ、ガーベラ、ケイトウなど様々な花材を使用し、受講生は個性溢れる作品を作り上げました。

**5** **女性部中京支部が視察**

当JA女性部中京支部の部員24人は、大分県にあるJAべつふ日山の直売所を視察しました。

直売所では、地域の特産品などについてしっかりと学びました。

また、安心院のワイナリー工場を訪れ、工場見学を行ったりブドウ狩りを満喫。

視察の最後には、大河ドラマ「軍師官兵衛」で注目を浴びる、中津城の黒田官兵衛資料館で歴史にふれ、充実した1日をお過ごしました。



**9** **出荷規格などを確認**

当JAゆず専門部は、平成26年度の出荷協議会をJA本店で開き、部員ら28人が出席しました。

本年度の青玉出荷は、9月22日からのスタートで、黄玉出荷は10月30日からの予定です。

平成26年度は、生産者50人が約8haでユズを栽培しており、同部では販売数量約28t、販売金額約300万円を見込んでいます。

出荷協議会では、JA担当者で資料をもとに生産・販売計画や出荷規格、出荷時の注意事項などを説明。

また、京築普及指導センター担当者による今後の管理についての説明もあり、出荷シーズンが本格化するにあたって、参加者はしっかりとメモを取り、真剣なまなざしで説明を聞いていました。

実りの秋の到来!



大富神社抜穂祭



三毛門小学校



宇島小学校



**10/11 大豆(枝豆)収穫ととうふ作りを体験**  
 当JAFコープ、大和食品の3社合同で「大豆(枝豆)収穫祭&とうふ作り体験」をみやこ町で開催しました。今年で8回目となるこの企画は、大豆の生産から加工、消費に関わる一環が集まり、地元農産品や商品の良さを実感してもらうため毎年実施しているもの。  
 当日は、Fコープの組合員20家族52人が参加し、大豆(枝豆)の収穫を体験した後、大和食品の赤川孝三相談役より豆腐作りを教わり、最後は作った豆腐やおにぎり、ふかひれスープなどを堪能しました。

**10/14 地域活性化を促すため、みやこ町厚一(会長)が主催する第18回山ひまわり祭りが開かれ、町内外から多くの来場者が訪れました。**  
 休耕田の有効活用のため、ヒマワリの栽培がはじまり、現在では崎山農業研修センター周辺の1haのほ場には約8万本のヒマワリが栽培されています。  
 祭りの会場では、屋台テント村で地元の特産品をはじめ、から揚げや焼きそばなどが販売され、シン鍋の無料配布などもありました。  
 また、12日にはヒマワリの無料切り花コーナーもあり、来場者はイベントを満喫していました。



ヒマワリがお出迎え



Good!

共済部門

- 第1位 中京支店
- 第2位 唐原支店
- 第3位 長峽支店

信用部門

- 第1位 中京支店
- 第2位 豊前中央支店
- 第3位 豊津支店

**中京支店が両部門で1位獲得**  
 顧客満足の向上を図ろうと、当JAFは信用と共済部門の手作りポスターコンクールを開き、中京支店が制作したポスターが両部門で第1位に輝きました。  
 審査は全20支店からそれぞれの部門で1点ずつ、計40点の作品がJA本店に集められ、95人の審査員による審査が行われました。  
 審査終了後、ポスターはそれぞれの支店で飾られ、皆様をお出迎えします。審査の結果は次のとおりです。

18 ナスの辛子漬けに挑戦

当JA女性部築東地区(是木伊代子部長は、上毛町にある生涯学習・保健福祉複合センター「げんきの杜」で料理教室を開きました。  
 料理教室には、部員19人が参加し、ナスの辛子漬けに挑戦。  
 ナスの辛子漬けつくりは、講師の指導を頼りながら、講師の指導とレシピをしっかりと確認しながら、手際よく調理を進め、料理を完成させました。  
 また、調理の合間には楽しい会話も弾み、部員相互の親睦をさらに深めていきました。



21 人形芝居3団体が競演

「北原人形芝居(大分県)」、「八王子人形西川古柳座(東京都)」、「西畑人形朝日若輝(一座香川県)」の三つの伝統的人形芝居一座が競演する舞台が、豊前市八屋にある豊前市市民会館で開かれました。  
 主催は伝統人形芝居交流会で、当JA豊前市豊前市教育委員会などが後援。  
 舞台には、北原人形芝居保存会に所属する当JAの古門孝之係長が出演。  
 人形芝居の操作は三人遣いが基本だが、大分県指定無形文化財の挟み遣い(二人遣い)を披露すると、会場からは大きな拍手が送られていました。



2 佐野弘道さんが優勝

スポーツを通じて健康づくりと会員相互の親睦を深めようと、当JA年金友の会豊前地区は、第3回グラウンドゴルフ大会を開きました。  
 大会には、56人が参加。  
 日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられました。  
 大会の結果は次のとおりです。

**優勝 佐野 弘道さん**  
(写真中央)  
**準優勝 渡辺 賢二さん**  
(写真右から2番目)  
**第3位 上田 操さん**  
(写真右)



19 ココロもカラダも健康に!!

当JAは、女性講座(みやこ地区)の第3講をJA富農 経済本部で開き、受講生19人が参加しました。  
 第3講の講座はセルフリンパ講座。12年のサロン経営の経験を活かし、女性支援の活動を中心に講座やスクールなどを開催している、経絡オイルケア「明元(めいげん)の石坂明子さんを講師に迎え、講義が行われました。  
 最初に自分のことをよく知ろうと、受講生は解毒度チェックを実施。その後、講師の指導と資料をもとに、基本となる鎖骨、耳下腺、頸部のリンパ流しマッサージや顔のむくみをつき取り取るデコルテストレッチ、上半身の代謝アップのストレッチなど、実践を通じてしっかりと学びました。





### 落葉果樹の整枝せん定

落葉果樹のせん定は冬季が主要時期になります。  
落葉後、枝が硬化するのを待ってせん定が望ましいです。

#### I 落葉果樹のせん定のポイント (各樹種の共通事項)

- 日照条件の改善  
樹の上部から下部まで、重なり枝を作らない。

- 作業のしやすい樹形  
樹高を上げすぎず、下部に不要な大枝を残さない。
- 樹勢の調節  
樹勢に合わせて、強勢樹は弱せん定、弱勢樹は強せん定。
- 防除効果の改善  
通風が良く、農薬の掛かりむらのない樹形。
- せん定時期  
12月下旬～2月下旬

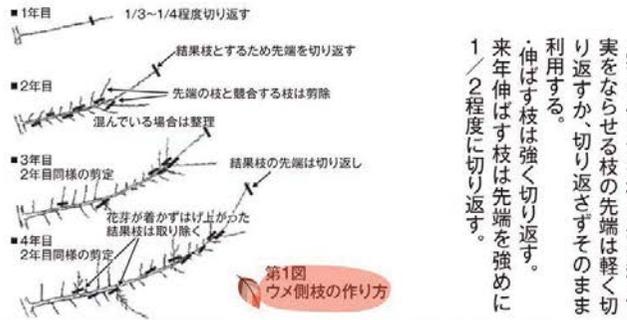
#### II せん定の進め方

- 樹同士が混み合う場合、縮伐や間伐を行う。
- 伸ばす枝の確認。  
(主枝、亜主枝の確認)
- 大枝の除去。(計画的に行う)
- 弱った、古い側枝、太りすぎた側枝の除去。
- 主枝の先端から基部へせん定する。

#### III ウメのせん定の方法

- 主枝・亜主枝の維持強化  
先端の枝の切り返し程度。  
(芽の方向、切り返しの強さ)  
大枝の多い樹は、亜主枝間隔は15m程度に整理する。  
樹齡により主枝先端部の立て替え・新梢の発生、頂部優勢が強。  
骨格の育成：同年枝をつまく利用していく。

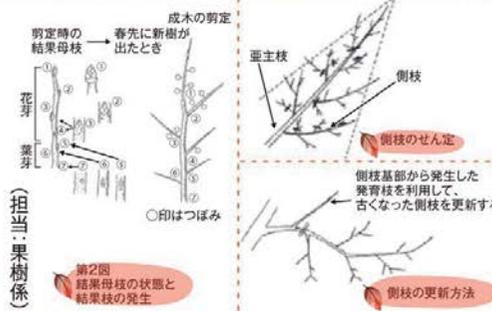
- 側枝の取り扱い方  
・枝の見分け：緑枝と発育枝(緑色)、徒長枝(茶色)  
・基本は間引きせん定。  
△側枝の更新は早めに行っていく(3～4年を目安に更新)。  
△側枝先端の切り返し、(品種によって程度を変える)枝の使い分け  
・実を成らせる枝は長く利用。実をならせる枝の先端は軽く切り返すか、切り返さずそのまま利用する。  
・伸ばす枝は強く切り返す。  
来年伸ばす枝は先端を強めに1/2程度に切り返す。



第1図 ウメ側枝の作り方

#### IV カキのせん定方法 (整枝方法)

- 開帳性品種(富有、西村早生、太秋等) → 開心自然形
  - 直立性品種(西条、愛宕等) → 変則主幹形
- 【せん定方法】  
・結果枝の先端に花芽が多いので、実をつける枝については切り返しをしないようにしよう。  
・原則として間引きせん定とします。  
・側枝古くなるので、着果から下がりやすいため、途中でから発生した強めの新梢に更新し、切り戻します。



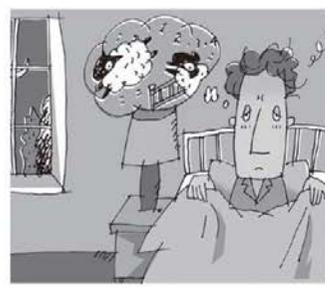
第2図 結果母枝の状況と結果枝の発生

## 健康百

### 眠れないと感じたら

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松雄

一口に眠れないといってもいろいろタイプがあります。  
①は、床に入ってから眠るまでの時間が長く、なかなか寝付けないうち、また寝ている間に何度も目が覚めてなかなか寝付けないうち、また朝早く目が覚めてしまったり、再び寝付けないうち、といったものがあります。これらは十分なのに、ぐっすり眠った感じがしないというのがあります。これらの症状があったら、まず睡眠薬を飲むというのではなく、まず日常生活の上で快適な眠りを阻害する状況をできるだけ減らすというところから始めます。



②は、日常生活の上では、始める前の入浴や軽い運動をすることで、も勧められます。入浴や運動で体温を少し上げ、その後体温が下がると、インシュリンで、寝床に就くと眠りやすくなります。これは体温が下がるときに眠気を感じるからです。  
寝る前に明るい光を浴びると睡眠の妨げになります。夕方以降は、テレビの視聴やディスプレイの付いた機器の使用はなるべく避けましょう。  
寝る前のアルコール摂取は寝付きを良くすると思っている人が多くいますが、眠りが浅くなるなどの悪影響があります。また途中で目が覚めることが多くあります。連日お酒を飲んでると、同じ量では寝付けなくなり、徐々に飲酒量が増えていきます。コーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなども、寝る前に取ることで、不眠の原因になります。  
③として、不眠の悩みが長く続くと、睡眠薬の服用を考えます。睡眠薬にはいろいろな種類があるので、必ず受診して自分の状態に合った薬を処方してもらったことが大事です。

## 四季の花づくり 晩秋から育てる来年の菊苗親株

早川京子



菊は花の終わる時期が近づきました。このころから早春にかけて、地裏近くに伸びた地下茎から芽が出てきます。冬至芽と呼ぶこの芽は根付けて増殖用になります。根を付けて切り取り、5号程度の鉢に植え付けて養成し、采春の挿し穂を取る親株に育てるのです。花の傷み始めた株は、早めに茎を切り取りましょう。このとき、冬至芽がまったくと出ていない株では、各茎には数枚ずつ葉を残して切っておいて、冬至芽が出てきたら根付けて養成します。  
秋まき草花苗や球根は、おおむね10月には植え付けを終えておくのがよいですが、まだなら、なるべく早く植え付けましょう。

寒さに強く、他の草花球根より植え付け適期が遅いユリは11月が適期です。ユリは、球根の上の茎からも根(上根)を出し、養成段階の役割を果たしますが、球根の役割を果たすので、球根の役割を果たす他の草花より深く、球根の個分の土がかるくいらします。  
ハポタンの苗はそろそろ色づいてきますが、このころが花壇への定植の時期です。下葉をかき取り、少し詰め気味に植え付けるとよいでしょう。大株に育つた物は、茎が長めになりますので、深植えにします。定植場所には肥料はやりませんが、土に養分が多いと色づきが悪くなるからです。  
ガーベラ、シラーなどの株分け、マーガレット、ナデシコ、カーネーション、セラニウムなど、水が15度を下回るころから始めましょう。水温が高いとバクテリアが発生し、失敗しやすいです。光のあまり差さない暗い所で発根させ、11月中旬に十分に根を伸ばして、寒さに当てるようにします。



# サツマイモの収穫・貯蔵の心得



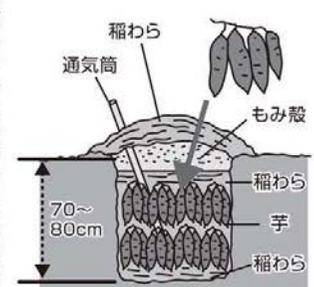
採り掘り  
太った芋だけ収穫する



掘り取り作業  
つるを刈り取る



くわを大きく打ち込み  
株全体を掘り上げる



通温は13度。9度以下になると低温障害を受け、15度以上になると萌芽(ぼうが)する

夏から秋にかけて盛んに育ってきたサツマイモは、晩秋に入ると収穫の時期を迎えます。芋(塊根)の肥大経過をたどってみると、通常8~9月に半数以上の芋が50g以上ぐらいいなり、その後急成長し、10月中旬~11月に入ると肥大が緩やかになりますが、霜が降りるころまで太り続けます。

自家菜園では必要に応じて探り掘り(株元に手を差し込み、適当に太った芋だけを掘り取る)あるいは早掘り(株全部を掘り取る)して、早くから秋の味覚を楽しむようにしましょう。

本格的な収穫の適期は初霜が降り始めるころです。初霜の予想は

難しいのですが、たちまち若い葉が枯れ始めるので、見分けやすいです。こつなったらすぐに掘り上げれば大丈夫です。できるだけ畑が乾いているときを選びましょう。

収穫の手順は、まずつるの地際部分(地上4~5cm残し)を鎌で刈り取り、つるを畑の外に選り出し、畝(うね)を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないように注意して株元に大きいくわを打ち込み、芋を掘り出します。

このとき注意すべきことは、つるは強力で絡み合っているので、畑にあるうちに50~60cmほどの長

さにくわで切り分けて、運搬しやすくしておくこと、貯蔵予定の芋はつるから外さないよう、容器に入れて丁寧に持ち運ぶようにすることです。

サツマイモは掘り上げてすぐよりも4~5日乾かして食べるのがおいしいので、収穫の日時や取り扱いかにもいろいろ配慮してみてください。

貯蔵方法は、多量の場合には水はけの良い畑を選び、図のように深さ70~80cmの穴を掘り、稲わらを敷き、つるに付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れ、上にも稲わら、もみ殻を覆います。適温は13度、湿度は90%が目安です。

また、初期には呼吸熱が発生しやすいので、筒状の通気筒を差し込んでおくといでしょう。これは後に取り外しますが、条件測定のため温度計を取り付けておくといでしょう。穴の上には土を盛り上げ、稲わらを覆い雨水が浸入しないよう留意します。

少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで保温性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内に置くだけで十分です。この場合も通気を図るため箱に小穴を空けておきます。

## JAからのお知らせ

**農協観光&JA福岡京築**  
**おすすめ旅行**

【お問い合わせ・お申込み】  
休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!!

## 予告 JA福岡京築 新春の旅

### 長門湯本温泉と津和野・山口周遊2日間

- 1班:平成27年1月6日(火)~7日(水) 3班:平成27年1月13日(火)~14日(水)  
みやこ地区:中京・行橋中央・行橋南支店 みやこ地区:長峯・羽田・豊津・屋川・伊良原・勝山支店
- 2班:平成27年1月8日(木)~9日(金) 4班:平成27年1月19日(月)~20日(火)  
豊築地区:築城・下城井・上城井・椎田支店 豊築地区:豊前西部・豊前中央・三毛門・豊前南部・吉高・築東・唐原支店

旅行代金: **19,800円**(大人お一人様・4名1室利用)※各班共通

1日目	2日目	宿泊地
出発 JA福岡京築 9:00 行橋・羽田 IC 9:23/9:40 めかりPA 9:23/9:40 防府西 IC 10:40 参拜 防府天満宮 11:00/11:30 常楽寺・雲舟庵(昼食) 12:00/13:20 山口県旧県庁舎・旧県会議事堂 13:30/14:20 別府井天満宮 15:15/15:40 長門湯本温泉 16:10頃	出発 ホテル 8:30 お買い物 村田洋貨 9:10/9:40 柚子屋本店 10:00/10:30 津和野物産(昼食) 12:20/13:40 小郡 IC 14:40 尾・浦 PA 15:20/15:40 羽田・行橋 IC 16:10 JA福岡京築 17:00頃	長門湯本 / 予定 大谷山荘 0837-25-3221

## 申し込み受付中 家の光 食べて健康、記帳で万全、笑顔をつなぐ食と農

人・JA・地域が元気

自給・環境・ライフプランで暮らしを築く

12月号別冊付録

2015年家の光 家計簿 日記付き

旬のめぐみを賢く保存

1月号別冊付録

手作り食品 12か月

①「記帳と帳簿等の保存義務」にも対応しています！  
②環境にやさしい「エコライフ情報」が満載！  
③自家生産物の消費で自給力アップ。家計も体もスリムに！  
④「ライフプラン」で家族の夢や目標を実現しよう！

①旬の素材を加工して「家庭内自給力」をアップ！  
②捨ててしまうなんでももったいない。食材をフル活用！  
③自分で作れば安全・安心。そして楽しい、おいしい！  
④いま話題の「レモン塩」。私流の調味料も手作り！

【家の光】 定価(税込) 617円  
【普通月号】 1,008円  
【家計簿付き12月号】 1,008円  
【付録月号(1・4・5・7・9月号)】 906円

【申し込み・お問い合わせ】  
経済部 くらし応援課 TEL 0930-24-2613

### 福祉事業 スタッフ大募集

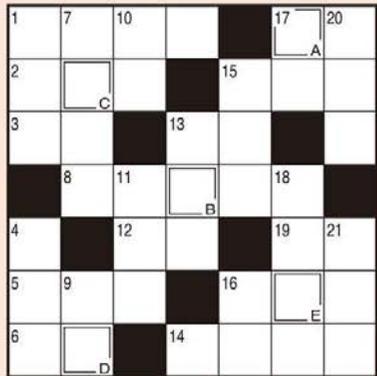
当JAでは、ケアプランサービス、ヘルパーステーション、デイサービス、介護用品レンタル・販売の福祉事業を行っており、ただいま登録ヘルパー・介護職員のスタッフを募集しています。

詳しい内容につきましては、右記のお問い合わせ先までご連絡下さい。皆さんのご応募お待ちしております。

お問い合わせ  
福祉センター「みやこ」  
TEL 0930-25-6888  
福祉センター「さくらんぼ」  
TEL 0979-82-3311

# 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 マツタケに味では勝つてゐる?
- ② 画面の字や絵が描かれていない部分
- ③ 和服の礼装の一つ——袴(はかま)
- ④ 象形、くさび形、甲冑といえは
- ⑤ 夫と対になりす
- ⑥ 山陰の小京都と呼ばれる町
- ⑦ 結婚——日に花束を買った
- ⑧ 舞台の上で演じられます
- ⑨ 百の舌と書く鳥
- ⑩ カクテルのベースによく使われる蒸留酒
- ⑪ 山勝から赤口まで一巡り
- ⑫ 小説などに添えられたイラスト
- ⑬ 大きな魚は丸ごとではなく
- ⑭ これて買います

## ヨコのカギ

- ① 陰暦11月の異称
- ② ラーメンの具の一つ
- ③ 麻竹を発酵させて作ります
- ④ 義理ではなく、の兄弟なんです
- ⑤ ナイフや包丁などのこと
- ⑥ 当たりかな、外れかな
- ⑦ こんがり——に焼けたパン
- ⑧ みそ汁などをよそう器
- ⑨ ドラキュラの口元からよつきり
- ⑩ 世界最大はカスヒ海
- ⑪ 淑女との言葉
- ⑫ 一番近い所——の駅
- ⑬ 海外旅行で寝不足になる一因
- ⑭ コスモスの花と根の間にある物

9月号の正解は「アジバカマ」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】11月20日(木) (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、商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。

郵便はがき

〒528 0000 福岡県京築郡 豊前市大字 荒巻 500番地

JA福岡京築 総務企画部総務企画課 行

○クロスワードの答え  
○住所  
○氏名(ふりがな)  
○年齢  
○年齢に対するご意見・ご感想(その他なんでも結構です。)

## あともがき

この前の話ですが、仕事の帰り道、たくさんの方が空を見上げていました。不思議に思い車を停めて夜空を見上げてみると、月が欠けているではありませんか。そう、皆既月食です。私にとっては、はじめて目の当たりにする幻想的な光景に、心が洗われ、神秘的なパワーを頂いたような気がしました。皆さんもご覧になりましたか?? (せぐち)

## JAデータ 9月末

- 貯金高 ..... 1463億5462万円
- 貸出金 ..... 159億3472万円
- 共済保有高 ..... 5945億8360万円
- 販売品販売高 ..... 22億8491万円
- 購買品供給高 ..... 27億5893万円
- 出資金 ..... 29億3358万円
- 組合員数 正 ..... 14,706人  
准 ..... 11,918人  
計 ..... 26,624人
- 職員数 ..... 526人  
(うち正職員322人)

## 第6回理事会報告 (平成26年9月26日開催)

- 議案  
第1号議案 貸出要綱の一部改正について  
第2号議案 法人インターネットバンクの取扱開始および顧客手数料の設定について
- 報告事項  
7件  
以上の件、審議されました。

## JAからのお知らせ

### 懸賞付定期貯金

### ちょキングスーパー

# JA貯金王 Super

期間:平成26年10月1日(水)▶12月30日(火)まで

ご契約された方の中から、抽選でステキな賞品が当たる!

新たに10万円以上お預入れいただいた方に

なんと!! 福岡県内のJA総当選本数 **3,100本!!**

ちょキング賞 三菱UFJニコスギフトカード 1万円分 **100本**

スーパー賞 博多曲物(弁当箱) **500本**

ちょリス賞 ちょリスぬいぐるみ **2,500本**

新たに50万円以上お預入れいただいた方に

さらに!! 福岡県内のJA先着 **43,000名様!!**

先着でちょリスグッズ(いづれかひとつ)をプレゼント!

ちょリスボールペン 先着**16,000名様**

ちょリスブランケット 先着**27,000名様**



対象となる方	個人の方(含む専業主婦) ●既にJAにお預け入れされている定期貯金からのお預け替えはできません。
対象商品	●スーパー定期貯金(新規の自動継続定期貯金) ●大口定期貯金(新規の自動継続定期貯金)
預入期間	1年以上
適用金利	当JAの所定の店頭表示金利によります。 ※お利率には、20.315%(国債15.315%・地方債5%)の差益が加算されます。
預入金額	●スーパー定期貯金・・・10万円以上(1円単位) ●大口定期貯金・・・1,000万円以上(1円単位)
抽選券配布基準	預入額10万円毎に1枚配布し、20枚を上限とします。なお、大口定期貯金の方に対しては、20枚を上限とします。
抽選方法	当JA所定の方法により、厳正なる抽選を行います。
当選発表	平成27年2月下旬予定 当選番号は店頭に表示します。
懸賞品の受渡方法	当選発表後、当JA所定の方法により受渡します。
懸賞品の内訳	懸賞品および福岡県内のJAの総当選本数は次のとおりです。 ちょキング賞(三菱UFJニコスギフトカード1万円分) <b>100本</b> スーパー賞(博多曲物【弁当箱】) <b>500本</b> ちょリス賞(ちょリスぬいぐるみ) <b>2,500本</b>
租 品	50万円以上お預入れされた方に先着で「ちょリスボールペン」または「ちょリスブランケット」をプレゼント! ※ただし、数に限りがございます。お好みの商品を選べない場合がございます。
募 集 総 額	当JAの募集総額は25億円とし、募集総額に達し次第、本商品の取扱いを終了します。
そ の 他	100万円以上お預け入れの方は、申込日より「京葉やすらぎの金」にご加入いただけます。

※期限前解約/この貯金は、期限前の解約はできません。やむを得ず期限前に解約する場合は、抽選券・当選は無効となります。  
○商品内容については、お取扱期間中であっても今後の金融情勢等により変更となる場合や取り扱いを中止する場合があります。  
○満期前に中途解約された場合には、解約時の当JA所定の中途解約利率を適用します。