

笑顔があふれるみんなの輪

# Smile! けいちく



特集：ぐっすり眠って健やかに  
～「快眠」のために知っておきたいこと～

3  
2015

Vol.  
23

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。どうしご応募ください。  
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

大きくなれ

SMILE KEICHIKU  
JA FUKUOKA KEICHIKU

パパ・ママからのメッセージ  
みんなを笑顔にしてくれて  
ありがとうございます。  
元気に育ててね!

寺田 新志くん(7ヶ月)

豊前市四郎丸  
おおつ つきの  
大津 月乃ちゃん(1)

パパ・ママからのメッセージ  
このまま  
笑顔の可愛い女の子に  
育ってね。

## ベタホームのお料理教室



### ニラチャーハン

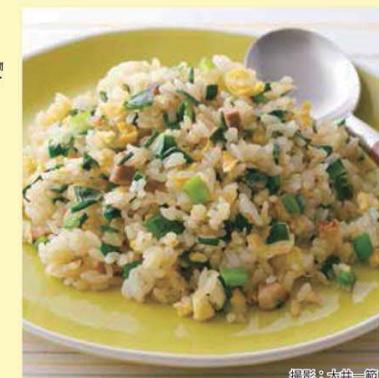
●材 料(2人分) 1人分376kcal



15分

### ●作り方

- (1) ニラ、焼き豚は7~8mm角に切れます。卵は溶きほぐします。
- (2) フライパンにごま油を温め、卵を入れます。  
すぐにご飯を入れ、全体を返してほぐします。
- (3) ニラ、焼き豚を加え、全体をよく混ぜながら、パラパラになるまで炒めます。  
最後に鍋肌からしょうゆを回し入れ、全体を混ぜて火を止めます。



撮影:大津一範

## JAからのお知らせ

### 会員の皆様へ



## 年金友の会 演芸大会開催のご案内

地 区 名	開 催 月 日	開 催 時 間	会 場
豊 前 地 区	平成 27 年 3 月 5 日(木)	10 : 00 ~	J A 総務金融本店(豊前市)
築 東 地 区	平成 27 年 3 月 5 日(木)	13 : 30 ~	上毛町生涯学習・保健福祉複合センター(げんきの杜)
みやこ 地 区	平成 27 年 3 月 6 日(金)	9 : 30 ~	J A 営農経済本部(行橋市)
築 城 地 区	平成 27 年 3 月 6 日(金)	12 : 30 ~	築上町コミュニティセンター(ソビア)
椎 田 地 区	平成 27 年 3 月 6 日(金)	15 : 30 ~	築上町文化会館コマーレ

記念公演『歌謡ショー』 出演：山本安輝・茜つばき

### 山本 安輝

幼い頃から祖母の影響で浪曲を聴いて育つ。それ故に演歌にじみ歌手への夢を持つが19歳のとき東京放映テレビのオーディションに合格しタレントとしてスタート。しかし、父の急死により帰郷。改めて歌手デビューをし、歌手のかたわら門下生を育て、その一人が「茜つばき」。今では弟子コンビとして全国公演で多忙。また、テレビドラマ等にも出演したり作詞・作曲・編曲者としての顔も持つ。

### 茜 つばき

小学4年生の春、父の勧めで歌手であり音楽家の山本安輝の門をたく。そこで基礎から徹底した演歌の指導を受け、中学3年生の時にキングレコードから演歌歌手としてデビュー。今や全国各地、公演等で多忙。また化粧品モデル、テレビドラマ等にも出演し、今もテレビ CM 等に出演中! 心優しい笑顔が素敵娘です。

プロフィール

# 表 紙



## ブロッコリー

ブロッコリーは栄養豊富な緑黄色野菜で、欧米では「栄養の宝石」とも呼ばれるほど。比較的の通りが早いので扱いやすく、独特的の歯応えやボリューム感があるので、主菜・副菜を問わず和洋中のどんな料理にも使って便利で鮮やかな緑色が彩りになり、付け合せやお弁当にも重宝します。



当JAのブロッコリー部会では、83人の生産者が約35haで栽培し、出荷数量205t、販売高6,920万円を目指しています。田城公義部会長は「安全・安心なブロッコリーを安定的に出荷することで生産者の所得向上が図られ、魅力ある農業経営は地域振興や活性化に繋がると思います。」ブロッコリー部会は今後さらに拡大する可能性を秘めており、部会員・JA・関係機関が一丸となって第1次京築地域農業振興計画にもある平成30年度販売高1億円を目指したい」と部会の発展とブロッコリーの生産に情熱を燃やしています。



### ① ご高齢の方が高額の現金をお持ち帰りの場合

法人名義口座や頻繁に高額取引の過去実績がある方などを除き、アンケートシートを利用した聞き取りを実施し、不審な点がある場合は警察への通報を行うよう要請を受けております。



### ② 上記以外の案件の場合

年齢・金額等にかかわらず、ニセ電話詐欺の疑いがある場合は、アンケートシートを利用した聞き取りを行い、不審な点がある場合は警察への通報を行うよう要請を受けております。

※この取り組み詳細は、福岡県警察が作成した「声掛けマニュアル～ニセ電話詐欺撲滅～」に基づくものです。

### 取り組み内容

## 福岡県警察からのお願い

福岡県警察では、ニセ電話詐欺の被害を防止するため、金融機関に対し、右記についてお願いしています。

皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

- お客様が高額の現金をお持ち帰りされる場合の警察への通報
- 簡単なアンケートと詳細な聞き取り調査

## こんなニセ電話(キーワード)に注意!!

- ・現金を送れ・必ず儲かる・受け取りに行く・逮捕される・裁判になる・警察沙汰になる
- ・宅配便・損害賠償・家族に迷惑がかかる・誰にも言うな・振り込めなど

### ★京築産のブロッコリーを食べよう!

ご購入は、JAの直売所・ふれあい市で!!

#### ★材料(2人分)

エビ	150g	A 塩	小さじ1/8
ブロッコリー	大1株(300g)	酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/6	かたくり粉	大さじ1
ネギ	1本	B マヨネーズ	大さじ2
油	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2
		練りがらし	小さじ1/2

#### ★作り方(調理時間15分)

- (1) ブロッコリーは小房に分けます。洗い、水気が付いたまま皿に載せて塩を振ります。ラップを掛け電子レンジで約1分(500Wの場合)加熱します。
- (2) エビは殻と尾を取り、背を切り開いて背わたを取ります。Aをもみ込みます。
- (3) ネギは2cm長さに切ります。Bは合わせます。
- (4) フライパンに油を温め、(2)とネギを中火で炒めます。エビの色が鮮やかになったら、(1)を加え、さらによみます。全体に油が回ったら、Bを加えてひと混ぜし、火を止めます。

### ★ブロッコリーとエビのマヨネーズ炒め



1人分250kcal



INDEX

金融犯罪(ニセ電話詐欺撲滅)に向かって、新たな取り組みを始めます



眠環境には、大きく「室内環境」と「寝床内気候」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は16～19度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中へ絞ったタオルを一枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってきた「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどでしっかりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠るといいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の温湿度のこと意味しています。快適な温度は33度前後、湿度は50%前後です。「晩中体を温める」と体温調整力を使っている場合は、電気毛布を使っている場合は「タイマー」を使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れておきたいもので

す。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウェアは綿目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたりするのでお勧めできません。ゆったりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことがありません。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は襟元から肩まで掛け毛布が便利です。

### 楽な姿勢で眠るための「枕」は高さ・構造・素材の3点で選ぶ

枕は楽な姿勢で眠るために必要でなくなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れておきたいもので



には肩幅に合う高さが必要です。これを自宅で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げするといいでしよう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中に20～30回の寝返りを行つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、自身の片寄りが少ない構造が必要で

### 快眠を妨げるNGポイント

#### ■就寝前のスマートフォン

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためにホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

#### ■就寝前の食事

どうしてもおなかがすいて眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

#### ■寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることもあります。お酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

#### ■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするといいでしょう。



睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、日中いきいきと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。

〈監修〉  
睡眠改善インストラクター 矢野亜由美（やのあゆみ）さん  
睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りについてのアドバイスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メーカーのロフテー株式会社（http://www.lofty.co.jp/）に勤務。

健康的な生活を送る上で快眠はとても大切です。でも、あなたは次のようない経験をしたことはありませんか。  
●布団に入てもすぐに寝付けない。  
●夜中に目が覚めると、その後寝れなくなる。  
●朝の目覚めがすっきりとしない。  
●日中に眠くなることが多い。

こうした悩みを持つ人は多く、現代人の約半数が十分な睡眠を取れていないといわれています。では、どうしたらこのような悩みを解消できるのでしょうか。そのポイントは大きく分けて二つ。一つは「生活スタイル」、そして二つ目は「睡眠環境」です。

#### 日の「体温リズム」が大切

冬場は入浴で体温を上げる



生活スタイルの中で気を付けたいのは「体温リズム」です。人の体温は朝方が最も低く、目覚めとともに上昇し

て、夕方から夜にかけて最も高くなります。その差は約1度で、上がった体温が下がりにくく、日々の活動量が低下するため体温のメリハリがつきくなります。一日の中で体温差をつくるためには、朝の光を浴びてから朝食を取り、昼間は体を動かして体温を上げることが大切です。とはいっても、寒い季節にはそれができない場合もあります。そんなときにお勧めしたいのが「入浴」です。

入浴をする上で気を付けていいのが「温度」と「タイミング」です。布団に入る1～2時間前にぬるめ（40度以下の）お湯に15～20分ゆったりつかむ、スムーズな入眠が期待できます。入浴した後でも手足が冷えてしまつた場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となつて、体の深部温度を下げることができます。

入浴した後でも手足が冷えてしまつた場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となつて、体の深部温度を下げることができます。

### 入眠後約3時間の熟睡が重要

人は眠っている間に「ノンレム睡眠（脳の眠り）」の深い眠りと浅い眠りを何度か繰り返します。最も深いノンレム睡眠は睡眠の前半に集中して出現するため、床に就いてから約3時間熟睡するところが重要です。もちろん、3時間程度の睡眠時間ではなく十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保するところが重要です。

しかし、高齢になると十分な眠りが取れなかったり、十分に寝ていても昼寝時間が寝るようにならなくなるようになります。そのため、その前に15分程度（高齢者は30分程度）仮眠することで日中の効果的なのが「昼寝」です。人間の体温は午後2時ころに眠くなるようになります。そのため、その前に15分程度（高齢者は30分程度）仮眠することで日中の深い眠りに入ってしまうため、机に寝覚めることができます。ただし、疲れているときに完全に横になるうつぶせになるなどの姿勢で寝ることをお勧めします。

#### 室内や布団の中の温度に注意

眠るときはゆったりとした衣服で



**②③** スイートコーンのは種スタート

築上町宇留津にある当JA椎田育苗センターで平成27年度産スイートコーンのは種作業が始まり、初夏の味覚を全国に届ける準備が進んでいます。

は種作業は専用培土を敷いた162穴のセルトレイに10粒ほど種子をひと粒ひと粒、丁寧に播き、安定的な出荷ができるよう、苗が15cmほどのなるまで育苗センターで管理。

その後、生産者により定植作業が行なわれます。は作型に合せて11日の作業日を設定し、3月9日までに計3755枚のセルトレイには種する予定でJAスイートコーン部会では、平成27年度の生産販売で出荷数量4万ケース、販売金額6千万円を計画しています。



**④** 女性部犀川支部が雛人形作り

出前授業の一環で当JA女性部犀川支部は、みやこ町立犀川小学校で雛祭り工作をしました。

この日は、同校の授業参観日で1年生児童と保護者が一緒に参加し、雛人形作りに挑戦。

部員が講師を務め、児童と保護者は講師の指導のもと協力して折り紙を折つていくと個性溢れるオリジナルのお雛様とお姫様が完成。児童と保護者は教室を通して親子のふれあいを楽しんでいました。



**⑤** 女性講座(農築地区)が閉講しました

平成26年度の女性講座(農築地区)が閉講しました。

女性講座農築地区の受講生は30人。総務金融本店で閉講式が開かれ、前田農経済担当常務があいさつを述べた後、受講生に記念品として活動写真を綴った写真立てを贈呈しました。また、閉講式の前には最後の講座となる色彩心理学講座を開き、テーマに講義が行われました。

当JA青色申告会のみやこ地区と農築地区は、それぞれの会場で決算研修会を開き、多くの会員が参加しました。



平成26年分の申告時期は、所得税が3月16日まで、消費税が3月31日までとなっており、同会では早期の決算整理と期限内の申告を呼びかけています。

**②③** 37人が農耕用大型特殊免許取得日指す

当JAは、平成26年度農耕用大型特殊免許取得講座を開講しました。本年度の受講生は37人。

受講生は3班に分かれ、天生田力ントリー・エレベーターの敷地を利用して、実際にトラクターを使って実技練習などをを行い、運転技術を身につけた後、試験を受け免許取得を目指します。

當農経本部で開講式が開かれ、行橋警察署交通課の担当者による交通安全講習やJA担当者から免許取得の留意点と実技講習方法の説明がありました。



**④** 豆撒神事で鬼はゞ外、福はゞ内

豊前市四郎丸にある大富神社で節分の日、節分祭古式豆撒神事などが行われ、ビニール袋を手に神事が始まるのを待ちわびる人々で境内はにぎわっていました。

神事には、当JAから時本副組合長が参加。抹と袴姿に身を包み「鬼はゞ外、福はゞ内」の掛け声を合図に、拝殿廊下から小袋にわけた豆や紅白餅、菓子などを撒き始めると、福を招き入れようとちらこちらで手があがり、豆撒きを楽しんでいました。

また、刀彫の神牛などが当たる開運牛替みくじ引きも行われ、神牛の当選者には幸運がもたらされるといわれおり、くじを握り締め、結果を見守っていました。



**⑤** 部会長に小林肇氏が就任

当JA夏秋なす部会は、総務金融本店で平成26年度の総会を開き、部会員や関係者ら34人が参加しました。総会では、役員改選の承認についてなど、全ての議案が可決・承認されました。これにより、小林肇氏(椎田地区)が部会長に選任され「新役員体制となり、今後も部会員と関係機関の協力のもと部会運営を行っていきたい」とあいさつを述べました。

また、部会長を平成16年から10年間務めた田中脩前部会長に蛭崎組合長から感謝状と記念品が贈られました。

★今月のあなたの運勢

⑩ 乙女座 8/23~9/22

★今月のあなたの運勢

⑪ 獅子座 7/23~8/22

言葉の裏を読み、物事をややこしくしがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操やストレッチで気分転換を

Smile! けいちく 08

**決算研修会で申告の準備**

当JA青色申告会みやこ地区、行橋務署、みやこ町は合同で、みやこ町勝山黒田にあるみやこ町総合文化センター「サンクレートみやこ」で平成26年分所得税(住民税)における確定申告研修会を開き30人が参加しました。

平成26年分の申告時期は、所得税が3月16日まで、消費税が3月31日までとなっており、同会では早期の決算整理と期限内の申告を呼びかけています。

★今月のあなたの運勢

⑫ 獅子座 7/23~8/22

言葉の裏を読み、物事をややこしくしがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操やストレッチで気分転換を

Smile! けいちく 08

## 健康百科

### 外反母趾の対処法

「外反母趾(ぼし)」というのは、足の親指の付け根の部分が痛み、それが次第に腫れて内側にせり出、逆に親指の先端が小指側へ曲がってしまう病気です。

外反母趾を起こすのは圧倒的に女性が多く、65歳以上の女性の3人に1人にあるといわれています。男性は女性の10分の1くらいです。

外反母趾が起こる要因には、一つは体質的なものがあります。「足の幅が広い」「扁平(へんぺい)足」「親指が第2趾より長い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

外反母趾を予防するポイントは、「靴の選び方」と「運動」です。外反母趾を起さないためには、「靴に足を合わせる」が最も大切です。足幅が広い「扁平(へんぺい)足」「親指が第2趾より長い」人は外反母趾が起こりやすいといわれています。

そこで「内振れ」といって、靴の心線よりも内側に靴の先端が来る靴が望ましいのです。このタイプの靴は、母趾が外側に押し付けられることなく、外反母趾が起こりにくいのです。

ハイヒールは、爪先に体重がかかりやすく、外反母趾が進行しやすいので履く機会をできるだけ減らすようにすることです。

その他足趾の適切な運動を行うことにより、外反母趾の発症を予防したり、すでに起きている外反母趾の進行を食い止めることができます。

佐久総合病院名誉院長・松島松翠

## 四季の花づくり

### 芽が動く前、宿根草の植え付け

立春のころから徐々に上昇してきた気温が3月になると、さらに上がり、本格的な春に向かっているなと思われます。草花は根が動きだし、春の開花に向けての準備を始めます。

宿根草の根が動き、やがて芽が動き始めますので、3月中の芽が伸びないうちに、植え付け後3年以上のものは、伸びと育ち、良い花を咲かせてもらうため、株分け、植え替えをしましょう。株分けで1株に3芽以上付ければ分けます。1株1芽に分けすると、かえって開花しない物があつたり、花が貧弱になつたりします。植え付け

のない5月上旬にまくと良いです。収穫開始を早めたい場合は、ポット育苗をしておき、5月上旬に植付けします。

植付の1ヵ月前から2週間前に堆肥と苦土石灰をまいて、よく耕します。次に定植1週間前に化成肥料を施用して、150cmの畝を立て、地温確保、雑草抑制のため、マルチを張ります。

株間30cm、条間50cmで、1穴5粒を6粒を千鳥に播種します。

間引きは本葉2~3枚の頃に行なう。1本立ちにする生育は早いですが、茎が硬く折れやすくなり、莢も早く硬くなつてしまします。

追肥は、第1花の開花開始頃から行い、その後は草勢を見て10日おきを目安に施肥していくままで、草勢が落ちると切れ込みの深い葉やイボ果が発生するので、追肥の間隔を短くします。

追肥・葉かき

追肥は、第1花の開花開始頃から行い、その後は草勢を見て10日おきを目安に施肥していくままで、草勢が落ちると切れ込みの深い葉やイボ果が発生するので、追肥の間隔を短くします。

収穫

収穫は、早朝にハサミで行います。葉やサヤの毛じによってかぶれを起こす場合があるので、長袖シャツや手袋を着用して作業しましょう。

開花から収穫までの日数は、6月で7日間~7月で4日間、8月で3日間が目安です。

夏場は、取り遅れないよう注意しましょう。

(担当:野菜係)

### ★オクラのぬめりが体にいい!

オクラに含まれるぬめりの成分は、ガラクタン、ペクチン、といった食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールの排出や便秘の予防に効果があると言われています。

**★緑黄色野菜で栄養豊富!**

ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、ミネラル、カルシウム、カリウムなどが含まれるため、夏バテ防止も期待できます。

### 栽培しよう♪

## 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

原産地はアフリカ北東部で、耐暑性は強いですが、寒さに弱い作物です。そのため、極端な早播きをする、発芽不良になり、発芽しても初期生育が遅くなったり病気になりやすくなります。収穫は、霜が降り始める11月上旬頃まで行なうことができます。

直播栽培の場合は、遅霜の心配で、地温確保、雑草抑制のため、マルチを張ります。

株間30cm、条間50cmで、1穴5粒を6粒を千鳥に播種します。

間引きは本葉2~3枚の頃に行なう。1本立ちにする生育は早いですが、茎が硬く折れやすくなり、莢も早く硬くなつてしまします。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
直播栽培		●			■			■
ポット育苗栽培	●	◆	■					■

●:播種 ◆:植付 ■:収穫

のない5月上旬にまくと良いです。収穫開始を早めたい場合は、ポット育苗をしておき、5月上旬に植付けします。

葉かきは、着果節より下に葉が常時2枚になるよう、収穫時に摘葉します。ただし、草勢が低下している場合は摘葉を控え、4枚程度の葉を残し、早期に収穫します。

### 生理生態と作型

### ほ場準備と播種・間引き

植付の1ヵ月前から2週間前に堆肥と苦土石灰をまいて、よく耕します。次に定植1週間前に化成肥料を施用して、150cmの畝を立て、地温確保、雑草抑制のため、マルチを張ります。

株間30cm、条間50cmで、1穴5粒を6粒を千鳥に播種します。

間引きは本葉2~3枚の頃に行なう。1本立ちにする生育は早いですが、茎が硬く折れやすくなり、莢も早く硬くなつてしまします。

追肥は、早朝にハサミで行います。葉やサヤの毛じによってかぶれを起こす場合があるので、長袖シャツや手袋を着用して作業しましょう。

開花から収穫までの日数は、6月で7日間~7月で4日間、8月で3日間が目安です。

夏場は、取り遅れないよう注意しましょう。

(担当:野菜係)



▲切れ込みの深い

## ジャムにして逸品、ルバーブの薦め

なので、地産地消の村おこし野菜としてもお薦めです。

ジャムの他に、マーマレードや砂糖漬け、シャーベットなどにも利用できます。葉を食べてもおいしくないので、鳥獣害を受けにくく、山間地を利用して栽培されている所もあるようです。

育て方は、3月下旬～4月に種まき、苗作りして畑に植え付ける方法があります。苗は市販されていることはあまりなく、ネット通販で探すのが手っ取り早いでしょう。

ルバーブはシベリア南部が原産のタデ科の野菜（和名：大黄）です。日本では知名度が低いものの、ギリシャ、ローマでは紀元前から医薬用として用いられたとされ、シア、北欧、イスラエル方面を旅する家庭菜園でもよく見られます。草丈は50～60cm、葉幅30～35cm、葉柄の大きさが2～3cmにもなる大株の、多年生の強健野菜です。この葉柄の部分は、肉の消化を助ける酵素が含まれ、カルシウム、カリウムも多く、豊富な纖維質は整腸、脂肪分を取り除く効果があるとされますが、魅力なのは強い酸味で、これを生かしたジャムの味は逸品です。加工も容易（後述）

強健な多年草で、一度植えておけば数年間収穫し続けられます。冬の間は葉が枯れて休眠し、耐寒性は強く、夏の暑さに moyよく耐えて育ちますが、土壤の多湿には弱いので、排水の良い畑を選びます。あらかじめ石灰をまいて耕しておいた畑に、元肥に粗い堆肥と油かすを施し、条間120cm、株間50cmぐらいに植え付けます。その後、生育中に2～3回、若干の油かす

と化成肥料を追肥し、生長を促します。植え付けた1年目は収穫せぬ株を大きく育て、2年目の5月から6月にかけて、1回に2～3枚の葉を葉柄を付けて切り取り収穫します。7月ごろどう立ちし、白い花を咲やかに咲かせますが、そのままでしておくと株の育ちが悪くなるので、早めに切り取りります。

★ルバーブジャムの作り方

ざく切りにしたルバーブの葉柄に砂糖をまぶし、しばらく置いて水分が出てきたら火にかける。煮詰まつたらレモン汁を加える。砂糖は全体量の60%ぐらいを目安にしましょう。

## JJAからのお知らせ

### 農業経営に必要な事業費を支援します

#### 農業法人 運転資金

年 1.975%

最大 1 % の利子補給があります。

#### 申込概要

対象者	法人格を有する農業法人
資金用途	農業経営に必要な運転資金 (設備投資や農外事業に必要な資金は対象外となります)
限度額	事業費の100%以内(3,000万円まで)
貸付期間	手形貸付: 1年内 証書貸付: 3年内
返済方法	手形貸付: 一括償還 証書貸付: 每月償還、半年賦償還、年賦償還
保証・担保	当JJAが指定する保証機関の保証が必要です。 必要に応じ、担保・保証人を徴求する場合があります。
申込書類	・借入申込書 ・金融取引状況表 ・3期分の決算書(試算表) ・事業計画書 ・その他必要とする書類

詳しくは、当JJAの窓口まで、お気軽にお問い合わせください。

平成27年4月1日より

### みやこ農機センター移転のお知らせ

農機製品の大型化や高性能化に伴い、現在のみやこ農機センターでの修理、整備等ご利用の皆様にご不便をおかけするような状況となっております。

このため、農機事業の再編整備により「みやこ農機センター」は設備が整っている「勝山農機センター」へ移転することとし、新名称につきましても「みやこ農機センター」と改めてスタート致します。

組合員の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、今まで以上のサービス向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

なお、草刈機等の小農機具の持込み修理については、行橋・苅田アグリセンターでも受付を致しますが、お預かりの修理となりますので予めご了承ください。

移転日: 平成27年4月1日より

新名称: みやこ農機センター

移転場所: みやこ町勝山箕田1214番地  
(現・勝山農機センター)

電話番号: 0930-32-3908

※今までどおり農機修理依頼、農機購入等、その他お問い合わせにつきましては、左記の電話番号にお願いします。

