

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集：みんなの健康体操

3
2016
Vol. 35

表紙



かわいい野菜の

雛人形の登場!!



当JA地産地消センターの片宗美雪さんと地産地消課の星野さと子さんが、桃の節句に向けて野菜の雛人形を作り採れたて市場に展示しています。

野菜の雛人形は10年ほど前から作り始め毎年多くのお客様に大好評。今年の雛人形はブロッコリー、カブ、晚白柚、ナス、キュウリ、ニンジン、かつお菜、白菜、蕾菜、唐辛子、カボチャ、菜の花、しいたけ、みかんなど様々な野菜を使い作成。特に苦労した点は顔の表情を出すことだと片宗さんは語ってくれました。

野菜の雛人形は2月中旬〜3月初めの短期間ではありますが野菜を替えながら展示していますので是非採れたて市場に足を運ばれてご覧になってください。



2/3 女性部犀川支部が 雛人形作り

当JA女性部犀川支部(山下成子支部長)は、みやこ町立犀川小学校で出前授業を行いました。

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個性溢れるオリジナルのお内裏様とお姫様を作り、最後にそれぞれが目や口を描き可愛らしい人形が完成しました。



INDEX

03 がんばれ新社会人！
応援キャンペーン実施中！

04 **特集** みんなの健康体操

06 行ってきました!!
JA福岡京築新春の旅

08 わが街NEWS

10 営農ワンポイント

11 健康百科
四季の花づくり

12 あなたもチャレンジ！家庭菜園

13 JAからのお知らせ
ふれあい春まつり
・あんしんチェックキャンペーン
・日本農業新聞購読のご案内

15 クロスワードパズル
第10回理事会報告
JAデータ(1月末)

16 大きくなあれ
お料理教室
JAからのお知らせ



がんばれ新社会人! 応援キャンペーン実施中!



いま、JAで給与受取口座を新たにご指定いただくと、
福岡県下JAで先着2,700名様に



松下奈緒さんの
QUOカード **5,000**円分プレゼント!

応募要項

申込期間

平成28年2月1日(月) ~ 平成28年5月31日(火)
※当日：消印有効

申込方法

当JAホームページまたは専用ハガキからお申込みいただけます。

対象取引

平成28年2月から6月に新たにJAで給与受取口座を指定し、
いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが
確認できたお客さま。



JA 事業に関するお問い合わせは最寄りの下記支店まで

築城支店	☎0930-52-0004	豊前南部支店	☎0979-82-8719	行橋南支店	☎0930-22-1002
下城井支店	☎0930-52-0504	吉富支店	☎0979-22-0766	苅田支店	☎093-436-1031
上城井支店	☎0930-54-0012	築東支店	☎0979-72-2010	豊津支店	☎0930-33-2311
椎田支店	☎0930-56-0123	唐原支店	☎0979-22-1319	犀川支店	☎0930-42-0007
豊前西部支店	☎0979-82-8712	長峽支店	☎0930-22-0337	伊良原支店	☎0930-43-5211
豊前中央支店	☎0979-82-8716	中京支店	☎0930-22-0683	勝山支店	☎0930-32-2611
三毛門支店	☎0979-82-8717	行橋中央支店	☎0930-23-2132		

今日も一日、 生き生きと！ みんなの健康体操

春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修：日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を
刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」「ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

(1)首 曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

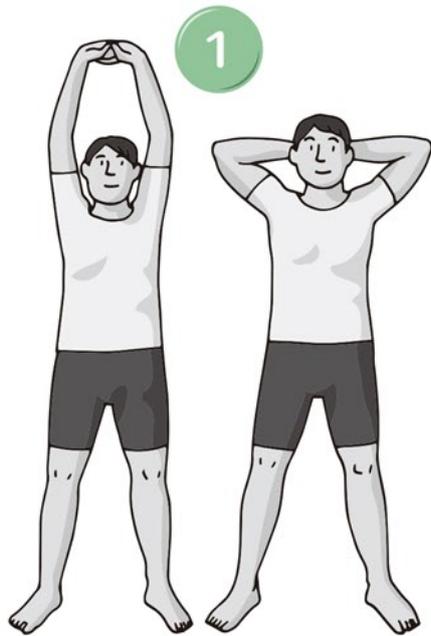
(2)腕 挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。



作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。



脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう



首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2~3回繰り返します



作業の合間に

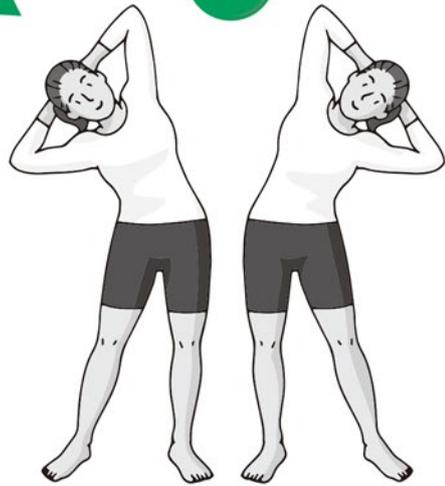
作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

1

脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかり伸ばして胸を張りましょう。

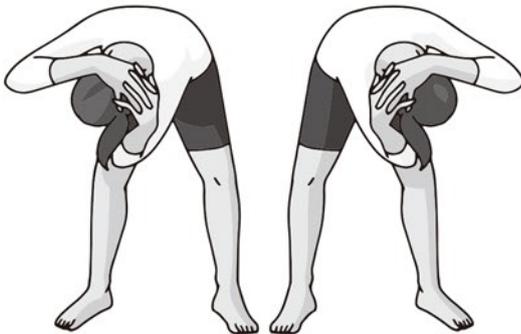


2a



体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2~3回繰り返します。

2b



右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2~3回繰り返します。

(3) 脚

挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

(4) 胸
伸展(伸ばし広げる)

呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げるにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

(5) 体側 (6) 背腹
曲げ伸ばす・倒す

体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

(7) 腰
ねじる・回す

上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

第1班：平成28年1月12日(火)～13日(水)



第1班
1号車

第1班
2号車



第2班：平成28年1月13日(水)～14日(木)



第2班
1号車

第2班
2号車



熊本城「本丸御殿」と初詣・天草下田温泉の旅

行ってきました!!

J A福岡京築新春の旅

2日間

第3班：平成28年1月14日(木)～15日(金)



第3班
1号車



第3班
2号車



第3班
3号車



第3班
寿号車

20 女性部犀川支部が寒餅作り



当JAの女性部みやこ地区犀川支部と犀川アグリセンターは、みやこ町犀川本庄の同センターで寒餅作りを行いました。

寒餅は、餅を冬の寒い時期に自然乾燥させ、昔から保存用に作られ、重宝なおやつとして焼いて食べられてきました。

当日は、モチ米60kgと青ノリ、ミカン、コンブ、エビ、黒豆などを準備し、部員とJA職員が協力して作業を進め、様々な色や香りが楽しめる寒餅が完成。

完成した寒餅は、事前に予約注文を受けた購入者のもとへ届けました。

21 豊前市と農政連豊前地区懇談会

福岡県農政連豊前支部（山崎廣美委員長）は、豊前市内の会場で豊前市長、市議会議長ら豊前市関係者との懇談会を開き「TPPに対応する豊前市の今後の1次産業の振興について」をテーマに意見交換を行いました。

懇談会の初めには、後藤元秀豊前市長が「豊前市は農業が基幹産業であり、現場の声を聞いて働きがいのある対策を行っていききたい」とあいさつ。

懇談会が始まると、参加者から「TPPに対する農業者への影響と今後どのように対応していくのか」「遊休農地など現場の状況を見て欲しい」など熱のこもった活発な意見が交わされました。



22 ほつらいの会がミニデイ開催



当JAとJA助け合い組織「ほつらいの会」は、京都郡苅田町の片島「ミニデイセンター」で「あんしんの広場ミニデイ」を開き、約30人が参加しました。

ほつらいの会のミニデイは、健康維持・認知症予防・人間関係のひろがり、ふれあいを目的として京築地区全域どこでも出張し、歌や踊り、寸劇を披露して、地域との交流を深める活動を行っています。皆様も是非ほつらいの会と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

お問い合わせ先

JA福岡京築経済部くらし応援課
TEL 09300242613

30 小学生がそば打ち体験

当JA青壮年部の吉兼副部長は行橋市の稗田公民館で稗田小学校5・6年生児童を招いて今年で6回目を迎えるそば打ち体験教室を開きました。

吉兼副部長は、自身がオペレータをつとめる大谷営農組合が購入した大豆用コンバインでそばを刈取ることが出来るのを知り、営農組合で2年間そばの栽培を行った事がきっかけでそば打ちを初めて16年のベテラン。そば打ち教室を通して、地産地消費作物の美味しさや、それを育む農の大切さを知ってもらおうと様々な場所に向かっています。

そば打ち体験では、吉兼副部長の指導のもと、児童は初めての作業に悪戦苦闘しながらも、力を込めて生懸命にそばを打ち、完成したそばは、家庭に持ち帰り、自分達が打ったそばの味や香りを楽しみました。



2/3 地産地消野菜で恵方巻き作り

料理づくりを通じて親睦をさらに深めようと、当JA女性部グループ農女の会(代表黒瀬紀子さん)メンバー7人は、みやこ町国分にある黒瀬さん宅加工所で恵方巻き作りを行いました。

使用した米は5升、具材にはタイコン、ホウレンソウ、シイタケ、玉子焼きなど6種類を準備。

メンバーは、慣れた手つきでノリにすし飯や具材を乗せ、手際よく巻く作業を行い、約100本の恵方巻きが完成。

出来あがった恵方巻きは今年のお恵の方の方角である南南東を向いて全員で食し、残りをJA職員ら関係者に配りました。



2/3 豆撒神事で鬼は〜外、福は〜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、時間前からビニール袋を手神事に始まるのを待ちわびる人で境内にはぎわっていました。

神事には、当JAから中敏文専務が参加。

袴姿に身を包み「鬼は〜外、福は〜内」の掛け声を合図に、拜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あ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、二刀彫の神牛などが当たる開運牛替みくじ開きも行われ、神牛の当選者には幸運がもたらされるといわれており、くじを握り締め、結果を見守っていました。

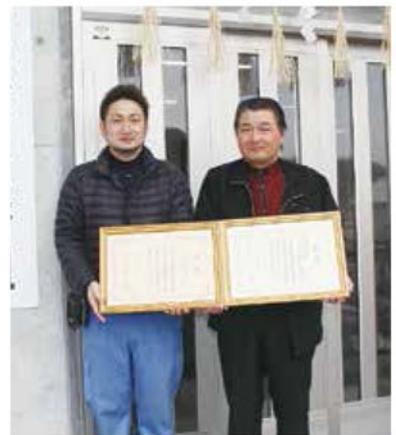
福森理事が林野庁長官賞受賞

当JAの福森猛理事が代表取締役を務める(株)福森組が福岡県治山林道協会主催の平成27年度民有林道工事コンクールにおいて県知事賞(最優秀賞)を受賞し、その後、東京都内で行われた日本林道協会主催の平成27年度治山林道コンクールの表彰式に福森太一郎専務取締役が出席し、(株)福森組の林道工事が第31回民有林道工事コンクールにおいて林野庁長官賞を受賞しました。

今回の表彰の対象になったのは、みやこ町の林道工事で、長さ800m・幅5mの同工事における難易度の高い現場での作業技術と適正な安全管理が評価されました。

福森猛理事は、受賞に際し関係者皆様のご指導・ご支援の賜物により林野庁長官賞を受賞できた事に、感謝の念に堪えないと、爽やかな笑顔で語られました。

また、十分な国内対策もままならない状況下で、米国を中心とする主要12ヶ国によるTPP署名が、今後の農業分野での国際競争を激化させることによる消費者・生産者への悪影響が懸念されるので、理事として農業経営の必要対策へ重要5品目の死守励行を熱く語って下さいました。



**豊前南部支店の玄関前に
ちよリス雪だるまを作成し商品PR**



1月下旬九州一帯を非常に強い寒気が襲来して、京築地区でも一面雪に覆われました。

当JA営農経済本部玄関前に出来た約2mを超える巨大なつらら





これから春を迎え、様々な野菜の播種や定植が始まります。春になると、虫の動きも活発となり、病気も出やすくなります。虫や病気が拡大すると、完全に防除するのは難しくなります。そうならないために、しっかりと対策を行い、病害虫に強い野菜を作りたいですよ！

播種・定植する前に

① 作付場所を選ぼう

作付は、日当たりがよく、排水の良い場所を選びます。排水が悪いと病気も出やすくなり、肥料も抜けやすくなります。排水が悪い畑では、畝を高くする、畝溝を掘るなどの排水対策をしましょう。

② 前作を確認しよう

同一の畑で同じ科の野菜を作付し続けると、生育が悪くなったり、病気が出やすくなる場合があります(連作障害)。

連作障害が起きやすい野菜を作付している場合(例:ナス科(トマト、ナス、ジャガイモ)など)は、場所を変えるか、他の科の野菜を植えるようにしましょう。

③ 病害虫の発生源を無くそう

ほ場周辺の雑草や、前作の残さには、病害虫が発生しやすく、発生源となることが多いです。

そのため、作付をする前に草刈りや、前作の残さの畑からの持ち出しを徹底し、発生源を少なくしておきましょう。

播種・植付の注意

① 良い苗を選ぼう

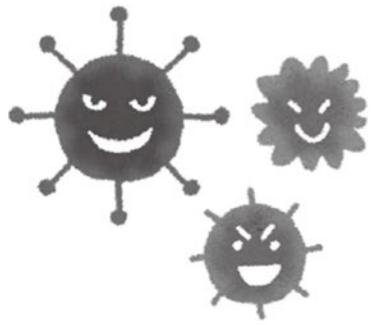
育苗の難しい果菜類や、少ない面積での作付を行う場合は、定植苗の購入をオススメします。しっかりとした苗を定植することは、丈夫な野菜を作るために重要です。

苗は、節間が詰まっっていて茎が太く、本葉が大きく、葉色が抜けていない、病気の入っていないものが理想です。

② 定植について

定植や播種は、適期に行い、株間や条間は広めに取ります。

密植は、風の通りが悪くなり、病害虫が発生しやすくなります。また、肥料が競合し、生育が悪くなることもあります。



定植後の管理

① 農薬による予防

病害虫の発生を事前に防ぐには、発生前の定期的な農薬の予防散布が効果的です。

② 早期発見・防除

病害虫は、発生初期の段階で防除を行うことが最も効果的です。

葉の裏や新芽など、病害虫が発生しやすい場所を定期的に確認し、早期発見に努めましょう。

発生を見つけた場合には、寄生した葉の除去や虫の捕殺、農薬の散布を行い、防除を行います。

農薬は、事前に登録を確認し、必ず使用方法を守って散布を行います。

(担当:野菜係)



健康 百科

私の食生活

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

過日、編集部から依頼があつて、自身の食生活について述べてみよう。普段の健康管理の話の中で、食生活のことはずいぶん触れていると思うが、実際に本人はどんな食生活をしているのか、話してほしいというのである。

私はもう少して87歳になる。若いときのように何でもえり好みせず食べるという時代は過ぎてしまったが、特にこういうことに注意して食べているということも少ない。栄養的なものに力を入れるというよりは、おいしいものを食べたという気持ちが強くなっている。

一日のうちで最も力を入れるのは、おいしい朝食である。炊きたてのご飯に生卵としょうゆを掛けて混ぜ合わせた物も良いが、納豆に卵の黄身とシヨ



ウガとしょうゆを入れて混ぜ合わせて、ご飯に掛けるのが最高である。この場合納豆はできるだけ力を入れて混ぜ合わせるのがうま味を増す。

これにアジの開きなどを付けるのも良いが、私はメザシを付けるのが好物である。炊きたてのご飯によく合う。もちろんみそ汁は当然必要である。具には各種野菜や豆腐などが入るが、私はカブなどが好きである。とても軟らかくておいしい。

朝にいっぱい食べるので、お昼は軽く済ませることが多い。例えばおにぎりとかサンドイッチとか。お茶は緑茶か紅茶が主。緑茶は茶を粉末にしたものを、熱湯に溶かして飲む。コーヒーは飲まない。だから、いつもお茶の粉を缶に入れて病院(職場)に持ってきている。

それから、夕食時には肉料理を食べる。老化防止にはどうしても必要だからだ。気を付けているのは塩分を取り過ぎないこと。梅干しは好きなので1日1個は食べるが、それ以上は食べない。

お酒はだいたい1日1合まで。宴会があつても、だいたいこの辺で収まってる。

楽しみを胸に本格作業

早川京子

四季の 花づくり



本格的な花壇作業の時期になります。

秋まきした草花苗は、日中には防寒用の覆いや保温施設内に外気を通して、締まったものにして、植え広げて細根を増やすよう努めます。

草花の種まきは、ソメイヨシノ桜の開花時期を目安にします。気温が低いとか、霜の心配のある所などで、少しでも早く花を見たいのなら、桜が咲く時期まで待たず、鉢に種子をまいて室内やフレーム内に置き、発芽させてしばらく育てて、花壇に植えるといいでしょう。球根草花は4月になつてから植え付けるのが一般的ですが、室内やフレーム内で植えて養成して、花壇に植え出せば早く花が見られます。この早まきの手法と普通時期の種まきの物を組み合わせ

すれば、花を楽しむ時期の幅が広がられます。

宿根草の株分け、植え付けの時期は、春の適期になります。

真夏の7～9月ごろ長期にわたって、次々とにぎやかに花を咲かせ続けてくれるクサキョウチクトウ(オイランソウ、宿根フロックスとも呼ぶ)など宿根草は、植え付けて3～4年もすると根株が増えて密生してくるので、株分けし、植え替えるようにします。根際に芽が付く宿根草では、芽が土の上にわずかに顔を出したころに、株分けをすればいいでしょう。株分けは3～5芽を付けて行います。

宿根草花では、5月に豪華な開花を期待していたシャクヤクが、つぼみのまま黒ずんで咲かなかつたことはありませんか。褐斑病や灰色かび病に侵された可能性があります。3月に芽が出てきた後、つぼみが大きくなるまで2週に1回くらい、薬剤散布をして防ぎましょう。また、芽が動きだす前に「芽出し肥え」も大切です。



多彩な品種で 楽しみが増えた ジャガイモ

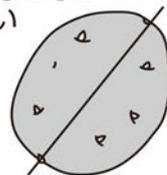
南米アンデス山脈のチチカカ湖周辺が原産地のジャガイモは、日本には16世紀にジャガトラ（現インドネシアのジャカルタ）から伝わり、ジャガイモと呼ばれるようになりましたが、馬に着ける鈴に似たところから馬鈴薯ばれいしょの名もあります。

種芋を植え付けてから、3カ月余りで難しい管理もせずにその十数倍以上もの芋が収穫できます。

栽培に当たってまず大切なことは、健全な種芋の確保です。種用として売られている無病芋、休眠から覚めて適度に芽が伸び始めている物を、早めに手配し確保します。

かつては大敵のウイルス病のまん延

先の方の芽が大きい



休眠から目覚めて芽が少し伸びている物が良い

1片 40~50g 程度に



100g 程度の大きさなら半分に、さらに大きい場合は三つ以上に切る

不良

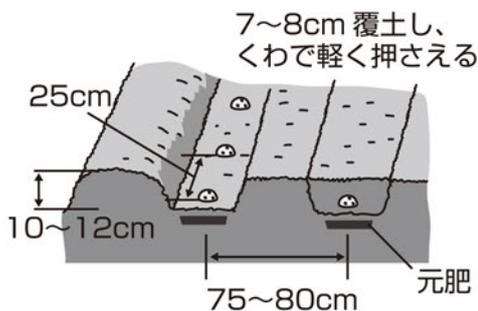


切り口を上に向けると断面に水がたまることもあり腐りやすい

良



切り口を下に向けると



を防ぐために国の管理下で種芋の生産が行われており、品種は「男爵薯」「メークイン」などに限られていましたが、無病芋の生産が安全に効率良く行われるようになったため、多くの品種がお目見えし、実になぎやかになってきました。

種苗会社のカタログ、店頭に並ぶ商品には「6種食べ比べお楽しみセット」（タキイ種苗）、「インカ3兄弟」「ジャガイモグルメ8種セット」（サカタのタネ）など特徴品種の組み合わせも見られます。

栽培のポイントは（1）種芋の切り分け方、（2）植え方、（3）芽の整理、（4）追肥と土寄せ、（5）収穫適期の判断などです。

（1）の切り方は図の通りです。切り面の草木灰まぶしの効果はあいまいなので、特に必要ありません。

（2）の植え方も図のように切断面を下向きとします。

（3）は、地上部にたくさん出た芽をそのままにしておくとお数が多過ぎ、小粒の芋になってしまうので、2本を残して他はかき取ります。その適期は草丈15cm内外のころです。早過ぎると晩霜害を受けたとき全部やられてしまうことがあるので危険です。

（4）は草丈18~20cmに伸びたころ、畝の片側に追肥（1株当たり化成肥料と油かす各小さじ1杯ぐらい）し、その後10~15cmほど土寄せします。マルチしてあ

る場合にはめくって土を寄せ、覆い直しておきましょう。土寄せが足りないようなら半月後に2回目を行い、芋が地上に出ないようにします。

（5）の収穫は、茎葉が自然に枯れ上がったころが適期です。晴天の土が乾いている日を選び、芋が乾いてから屋内へ取り込みましょう。積み上げると腐敗が多くなります。

この他、生育中に葉が黒変する疫病が発生し始めたなら、早めに適応薬剤を散布してまん延を防ぎましょう。トマトと同じ病害なので、近くにある場合は特に防除を怠ってはいけません。

※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。

ふれあい春まつり

福岡京築 農業機械

大展示会

本場 田主丸の 植木即売会



トラクターの爪 15%引き

ガス展示会

<p>NORITZ</p> <p>N3S02PWS4BREC</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ダブル高火力 ★オートグリル ★キャセロール同梱 	<p>Paloma</p> <p>PD-900WV-75GV</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ダブル高火力 ★オートグリル ★ダッチオープン機能
<p>NLW2170ASKST</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ステンレストク ★炊飯機能 ★ワイド・オートグリル 	<p>PA-61WCK (R/L)</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ハイバーガラスコートトップ ★ワイド・オートグリル ★ダッチオープン対応

■農機協力メーカー：ヤンマー・クボタ・三菱・井関・佐竹・山本・丸山・やまびこ・筑水・細川・太陽・原田商会
 ■(株)新栄アリックス・(株)あけぼの通商・アズマソーラー(株)・栗木新花園・スミタ屋・徳榮物産(株)

新作 おしゃれ 大人気ちりめん 同時開催 泥棒展

2016 春の婦人服新作展& 冬ものラストバーゲン

超お買い得! ジャケット・ベスト・Tシャツ 3,000円~5,000円 コーナー



OTOGO SUIT

各シーンごとに できる男の装いを!

第一印象を良くしたいビジネス
大切な面接
大事な人の結婚式
お世話になった方のご葬儀
懐かしい友人との同窓会
好印象を与えたいお見合い

スーツ 御仕立て上がり

5つの Points

¥32,400~ (税込)

1. 訪問探寸! お客様のご都合のよい時間・場所にお伺いします。
2. イージーオーダー仕立! 体型、嗜好にあうオリジナルの1着を跳えます。
3. アフターフォロー! 体型変化によるスーツの調整もお申し付けください。
4. 国内縫製! 国内縫製にこだわった100%日本製のオーダースーツです。
5. 信用・信頼! 50年の販売歴に50万着の販売実績を誇ります。

アサヒメディカルウォーク

「産・学・医」共同開発から 誕生しました!!

「SHM 機能」の 3つのメリット

- ① ひざ関節を守る理想的な歩行を実現!
- ② ひざへの衝撃を分散吸収。
- ③ ひざを安定させる、ももの内側の筋肉を有効活用。

<p>オンにオフにも使える定番アイテム</p> <p>メンズ メディカルウォークMF サイズ 23.5~28.0cm</p>	<p>足を軽やかに演出するメッシュタイプ</p> <p>メンズ メディカルウォークMS-C サイズ 24.0~28.0cm</p>	<p>人気の定番アイテムに21.5cmが 仲間入り</p> <p>レディース メディカルウォークLF サイズ 21.5~25.0cm</p>	<p>足に優しくフィットするソフトな 履き心地</p> <p>レディース メディカルウォークMS-L サイズ 22.0~25.0cm</p>
--	---	--	--

■紳士服：音伍織維 ■婦人服：(有)さかもと・近藤洋品店・ワソウ(株) ■美術工芸品：樋口商店 ■仏壇・仏具：兵間仏閣堂
 ■調理器具：エークック(株) ■印鑑：大心 ■靴：エッグ

掛軸・唐木家具・美術工芸品 有田焼陶磁器等・歴久杉製品

樋口商店

掛軸 1万円コーナー お楽しみに!!

掛軸・美術工芸品 大特価セール!! 「掛軸・唐木家具」3割~7割引

古くからある掛軸・額を新しく蘇らせませんか。

一流の表装師が永年の経験と 熟練した技術で見違える程 きれいに仕上げます。

表装仕立、仕立直し 承ります

●主催：JA福岡京築 ●後援：JA全農ふくれん ●共催：JA福岡京築女性部

みやこ地区

平成28年 とき 2月26日(金)・27日(土) AM 9:00 ~ PM 4:00

ところ JA福岡京築営農経済本部 (2F特設会場)

豊築地区

平成28年 とき 3月4日(金)・5日(土) AM 9:00 ~ PM 4:00

ところ JA福岡京築総務金融本店 (特設会場)

JAからのお知らせ

一緒に、見つけてみませんか。
あなたの、将来の安心を。

抽選で50,000名様に
すてきな商品を
プレゼント!

応募期間
平成27年4月1日 ▶ 平成28年3月31日

● 詳しくは、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
■ JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら

JA共済

A賞 200名様(各期50名様)
JA共済オリジナル
アイロボットルンバ622
アンパンマンモデル

B賞 1,000名様
(各期250名様)
Panasonic
ハンドブレンダー

C賞 2,800名様
(各期700名様)
JAタウン
厳選産地直送品

Wチャンス賞 46,000名様
(各期11,500名様)
JA共済オリジナル
アンパンマン
マイクロファイバー
タオル

日本農業新聞 購読のご案内

- ◎日本の食と農、いのち、暮らし、地域を守る視点で報道
- ◎農家経営や地域農業振興に役立つ専門情報と生活情報

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞
<http://www.agrnews.co.jp>

年間企画「農政改革を追う」

今を知る「月曜特報」

TPP問題を徹底報道

キャンペーン「村の資源」

役立つ技術、最新の研究を紹介

ビジュアル特集「あぐる」

消費者にアピール「ぽぼる」面

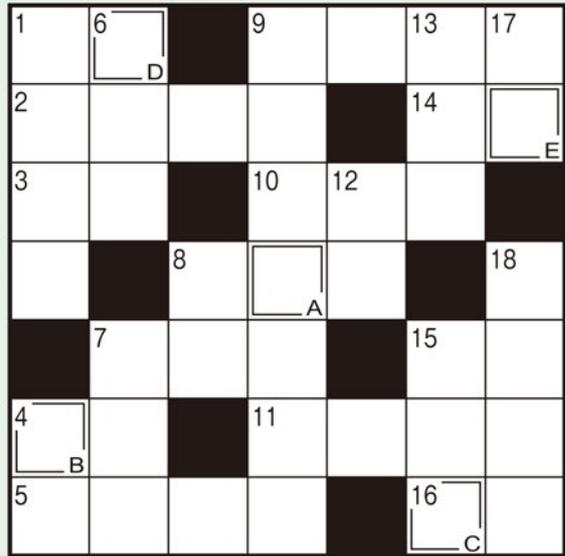
和食の原点に迫る

新聞販売店から毎日お届けします。
購読のお申し込みは、最寄りのアグリセンターまで

購読料 **1カ月 2,623円**

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 1月でウサギがべったんべったん
- ④ 100分の1は厘、1000分の1は
- ⑥ 尺貫法の重さの単位の一つ
- ⑦ 畑を耕すとニョロリと出てきます
- ⑧ 服を着たり
- ⑨ 二足歩行したりする生き物
- ⑩ 学校を巣立つ生徒を祝う行事
- ⑫ 犬も歩けば——に当たる
- ⑬ 法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- ⑮ 気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- ⑰ ダイコンやゴボウはこの中で育ちます
- ⑱ 世界三大珍味の一つ

ヨコのカギ

- ① 3月3日は——の節句
- ② 見せるために物を並べること
- ③ マニキュアを塗るところ
- ④ 脱穀していないイネの実
- ⑤ なるとは——この模様が付いています
- ⑦ 前人——の大記録を打ち立てた
- ⑧ チーターやジャガーに似た動物
- ⑨ 普通郵便より早く着く——郵便
- ⑩ 橋の欄干などに付いている、ネギの花の形をした飾り
- ⑪ 貝の中で大きくなる美しい玉
- ⑭ 朝——植木——道具——
- ⑮ 猛獣を入れるのに適しています
- ⑯ 日本一広い市、高山市がある県

★1月号の正解は「カンツバキ」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ご応募下さい。

【締め切り】3月18日(金)(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、賞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
52 8 2 8 0 0 6 1
JA福岡京築
総務企画部総務企画課行
豊前市大字荒堀500番地

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

第10回理事会報告 (平成28年1月26日開催)

議案

- 第1号議案 不祥事再発防止策の策定について
- 第2号議案 唐原青果物集荷場用地の借用継続について

報告事項 4件

以上の件、審議されました。



1月 JAデータ	●貯金高	1487億9724万円
	●貸出金	146億1798万円
	●共済保有高	5706億8406万円
	●販売品販売高	39億2211万円
	●購買品供給高	43億6320万円
	●出資金	28億9614万円
	●組合員数 正	14,183人
	●組合員数 准	11,856人
	●組合員数 計	26,039人
	●職員数	521人 (うち正職員319人)

新春お年玉プレゼント 当選者発表!!

2016

NTour 旅行券 応募総数121通

10,000円分

たくさんのご応募ありがとうございました。

厳選な抽選の結果、お年玉プレゼントの当選者が決定いたしましたのでお知らせいたします。

行橋市 畑山 瑞江さん

おめでとうございます。



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:いぬづか) 0979-82-6535



おじいちゃん
おばあちゃん
からのメッセージ
いつも仲良く
優しい子になってね。

上毛町宇野
おくもと あやめ
奥本 彩夢ちゃん(3) **葵**ちゃん(9か月)



おじいちゃん
おばあちゃん
からのメッセージ
元気いっぱい、
やさしい男の子に
なってね。

みやこ町
の だ かずし
野田 一至 くん(2か月)

ベタホームのお料理教室

今月の
RECIPE

かい割れダイコンと ミニトマトの煮びたし

調理時間
5分

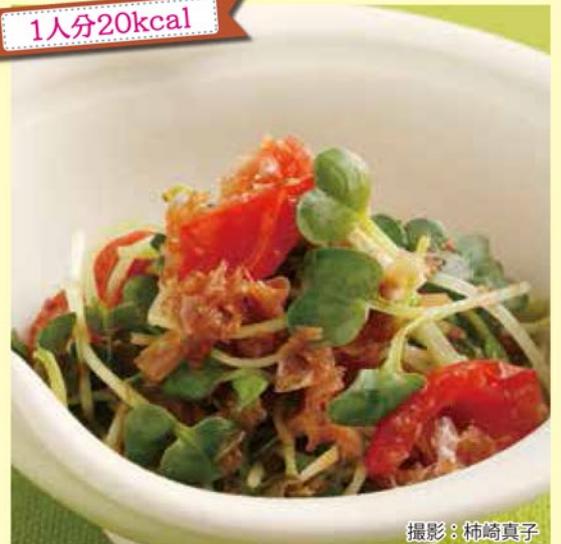
●材料(2人分)

- | | | | | |
|----------|------------|---|------|------|
| かい割れダイコン | 2パック(140g) | A | 酒 | 小さじ1 |
| ミニトマト | 2個 | | しょうゆ | 小さじ1 |
| 削りかつお | 1パック(3g) | | | |

●作り方

- (1) かい割れダイコンは根を切り落とし、長さを半分に切ります。
ミニトマトは4つに切ります。
- (2) 耐熱容器に(1)と削りかつおを入れます。Aを掛けてラップをし、
電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱します。全体を混ぜて、
味をなじませます。

1人分20kcal



撮影:柿崎真子

あったかファミリー キャンペーン



エコープの 鍋 シリーズ

野菜を応援するなべシリーズは地元の野菜と共同し、野菜消費拡大を応援していく商品です。鍋だけでなく、お好みのアレンジでお楽しみください。



野菜がおいしい鍋スープ
塩ちゃんこ **新**
200g **285円**



野菜がおいしい鍋スープ
キムチ鍋 **新**
200g **285円**



野菜がおいしい鍋スープ
豆乳鍋 **新**
200g **285円**



野菜がおいしい鍋スープ
寄せ鍋しょうゆ **新**
200g **285円**

各商品5倍希釈200g/鍋1回分(3~4人前)