

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集：ご飯食で健康に痩せる！おにぎりダイエット

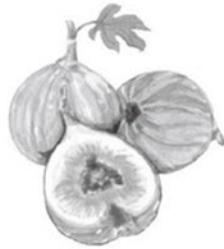


今月の

表紙



イチジク

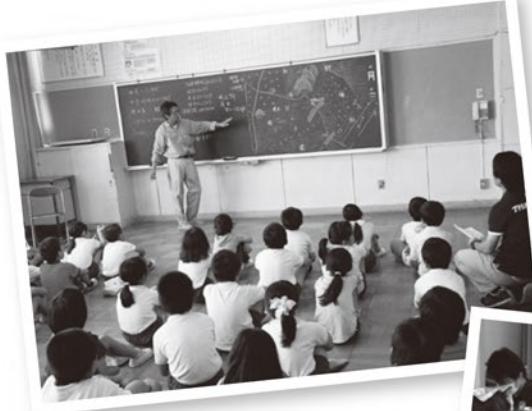


新田原果樹部会(鞠野正明総合部会長)と仲津アグリセンターは、行橋市道場寺の仲津小学校で3年生児童54人を対象に、地元特産のイチジク「蓬莱柿(ほうらいし)」を使ったジャム作りに挑戦しました。

同小がある新田原地区はイチジク栽培が盛んで、新田原果樹産地の歴史やイチジクの栽培についての学習、ジャム作りを体験することで、ぐだものと地域への関心を高めることを目的に食育の一環として毎年実施しています。

児童は果樹栽培の歴史を勉強した後、同部会婦人部(福富節子部長)や保護者に手伝つてもらい、イチジク48kg、砂糖12kg、クエン酸120gを準備して、イチジクを潰したり、煮詰めたりする作業を協力しながら丁寧に行い、その後砂糖を混ぜ、色が濃く出るクエン酸を混ぜると、子どもたちは「真っ赤になった」「きれい」と驚いていました。

完成したジャムは学校給食で全校児童325人に振舞われ、地元特産の味に児童は大喜びでした。



I
N
D
E
X

02 今月の表紙

03

J A 福岡京築 特撰のご案内

04

特集 ご飯食で健康に瘦せる!
おにぎりダイエット

05

わが街NEWS

06

JA農ワントピント

10

JAの健康百科
私の食育日記

11

あなたもチャレンジ!家庭菜園

12

J A からのお知らせ

13

クロスワードパズル

14

第4回理事会報告
JAデータ(7月末)

15

大きくなあれ

16

お料理教室
JAからのお知らせ





JA福岡京築 特撰の旅

安心の添乗員同行
組合長オススメ

北九州空港往復利用

富岡製糸場と 信州上田真田丸大河ドラマ館・ 軽井沢・善光寺・松本城・諏訪大社・迎賓館赤坂離宮

3
日間

世界遺産 富岡製糸場

1872年建設の日本初官営模範製糸場。主要な輸出品であった生糸の品質改善・生産向上を目的として日本の近代化に大きな役割を果たしました。

【アーチ型の木造建築物のイメージ】



名湯!
草津温泉で
ほっこり

「グッとぐんま写真館」から
草津温泉湯もみ(イメージ)



信州上田真田丸 大河ドラマ館

※外観観光のみ

衣装や台本など
展示物多数!!

(イメージ)
戦国時代の名将、真田信繁
(幸村)の生涯を、大河ドラマ
のストーリーに合わせて展示。



国宝松本城

1593~1594年ごろに建てられ、天守閣は現存する日本最古のもの。北アルプスを背景に、威風堂々とした姿が美しい松本のシンボルです。

■旅行代金(大人お1人様/4~5名様1室利用)

89,800円

■旅行出発日 平成28年 11月10日(木)

- 募集人員／90名様(最少催行人数:35名様)
- 申込金／20,000円(旅行代金に充当します)
- 申込締切日／平成28年10月7日(金)
- 添乗員／同行して旅程管理業務を行います。
- 食事条件／朝2回・昼3回(内弁当1回)・夕2回
- 利用ホテル／草津温泉:ホテル櫻井 上諏訪温泉:ホテル紅や
- 利用予定航空会社／スターフライヤー又は全日空

ご宿泊のお宿も厳選しました

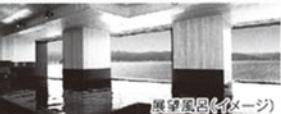
1泊目 草津温泉 ホテル櫻井

和情緒溢れるホテル。草津最大級を誇る長さ約30メートルの大浴場は、開放感抜群です。



2泊目 上諏訪温泉 ホテル紅や

諏訪湖を一望する絶景の展望風呂が自慢。11種の湯処で、思い思いの湯めぐりをお楽しみください。



- 1** 世界遺産富岡製糸場で、日本近代化の歴史に触れる!
- 2** 話題の信州上田真田丸ドラマ館へご案内!
- 3** 癒しの名湯!草津温泉・上諏訪温泉にご宿泊!
- 4** 避暑地としても有名な軽井沢銀座商店街にご案内いたします。

日次	スケジュール	○入場観光	○下車観光	△ショッピング	=バス	→	航空機	食事
※集合・解散地については後日書面にてご案内します。								
11/ 10 (木)	各地 → 北九州空港 → 羽田空港	弁当精込 6:30~7:30	9:00	10:35				— 弁 夕
=○世界遺産 富岡製糸場								
=○軽井沢銀座商店街 (自由散策) =草津温泉【宿泊】 17:45頃								
11/ 11 (金)	ホテル =○上田城跡公園・○信州上田真田丸大河ドラマ館 = 8:00 =○善光寺 (拝観・昼食) =○國宝松本城 =	朝 暮 夕						
=○旧開智学校 =上諏訪温泉【宿泊】 17:35頃								
11/ 12 (土)	ホテル =○諏訪大社上社 (参拝) = 8:15 =○マルスワイナリー (工場見学・試飲) =△風林火山響の里 (昼食) = =○迎賓館赤坂離宮 =羽田空港 → 北九州空港 =各地《解散》 ※館内見学不可 17:10 18:50 19:50~20:50	朝 暮 —						

※行程および時刻は変更になる場合がございます。

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	長崎支店	☎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		



ご飯食で健康に瘦せる! おにぎりダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。

摂取カロリーを抑えられる 「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか?
冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタン

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だとつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていたら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方々が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

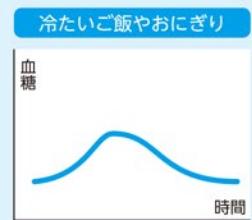
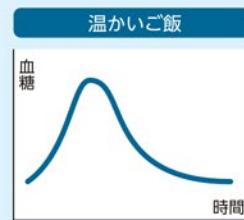
スター（難消化性でんぶん）という成分が多く含まれています。このでんぶんは消化されにくい＝糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなり腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100gで

冷たいご飯やおにぎりは レジスタンスターチの働きにより、 血糖の上昇が緩やか

レジスタンスターチ（難消化性でんぶん）は、糖として消化されにくいでんぶんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタンスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぶんが吸収されにくいのです。



168kcal。食材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体が使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40～50%はおかず充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかげば920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しつかり痩せたい場合は、おかげではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ食材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおか

すもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっています。

まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディーを目指しましょう！

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下のⒶ表・Ⓑ表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

$$\text{Ⓐ基礎代謝基準値} \times \text{Ⓑ生活活動指数} \times \text{Ⓒ体重} = \text{消費カロリー kcal}$$

Ⓐ基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

Ⓑ生活活動指数

筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

$$\text{Ⓐ} 21.5 \times \text{Ⓑ} 1.5 \times \text{Ⓒ} 70(\text{kg}) = \text{約} 2258\text{kcal}$$

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

「1日でおにぎり〇個+おかげ〇kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを実践できます。朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	▲	▲▲	▲▲▲	▲▲▲▲
昼 おにぎり	▲	▲▲	▲▲	▲▲▲
中 おにぎり	▲	▲	▲▲	▲▲
夜 おにぎり	▲	▲	▲▲	▲▲
1日合計 おにぎり	△△△ 4個	△△△△ 6個	△△△△△ 8個	△△△△△△ 10個
おかげ	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進みたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりの おにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」<http://onigiridiet.com>

行ってきました!!

J A 福岡京築 年金友の会リフレッシュ旅行

3日間

岡山後楽園と
鳴門の渦潮・
道後温泉

7月に
行ってきました!

3日間

2号車



1号車



3号車



7/6 夏秋なす部会

部会員13名でJA直鞍
現地圃場にて視察研修

7/1 花卉部会

部会員36名でJA佐賀管内
現地圃場にて視察研修

視察研修に
行ってきました。



福祉センター「さくらんぼ」は、今年4月に震度7を記録した熊本地震を受け、災害時の危機管理態勢を強化するため施設利用者や職員ら約40人が参加して、避難訓練を行いました。当日は厨房より火災発生ケースを想定し、職員がつくった避難マニュアルや避難誘導経路を確認。4月の熊本地震では同施設も揺れを感じており、職員は「今まで毎年避難訓練を実施しているが、実際に地震が起きた時には何もできなかつた。地震の怖さを知り、訓練の大切さを改めて認識した」と話していました。

7/12

緊急時に備え
避難訓練実施

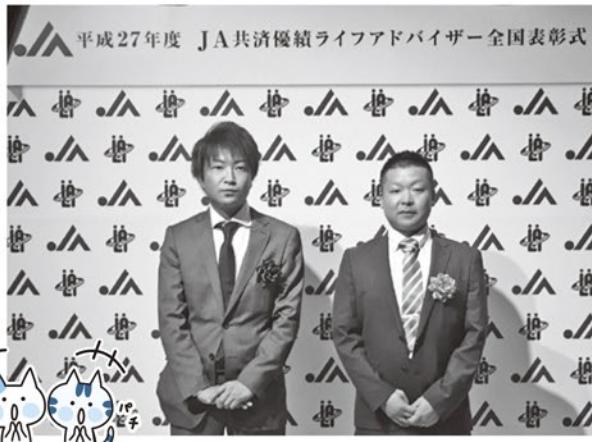
わが街 NEWS

平成27年度JA共済優績ライフアドバイザー全国表彰式
7/13 加来主任、百坂さんがJA全国表彰

平成27年度JA共済優績ライフアドバイザー全国表彰式が東京都の会場で行われ、当JAより椎田支店の加来正一主任と豊津支店の百坂秀友さんが表彰されました。

この表彰は共済の専門的知識やスキルを持つコンサルタントとして組合員や利用者のライフプラン実現を提案する全国のライフアドバイザーから、優秀な成績を収めたJAを対象に毎年表彰しています。

当JA涉外担当者は、今年度も組合員や地域の皆様に安心と信頼を届けられるよう、精一杯取り組んでいきますので、よろしくお願ひいたします。



平成27年度JA共済優績ライフアドバイザー全国表彰式が東京都の会場で行われ、当JAより椎田支店の加来正一主任と豊津支店の百坂秀友さんが表彰されました。

当日は、自分達が育てた野菜を袋詰めし、値段も設定。PRするため、手作りのポップや野菜を使ったレシピなどを準備。販売前には野菜の説明をして購入者に親切に説明。子供たちの可愛い接客に準備した野菜はすぐに売り切れとなりました。

7/13 小学校児童がキッズマート開催

みやこ町立久保小学校3年生児童は、キャリア教育の一環として、自分たちで育てたきゅうり、なす、ミニトマト、トマト、ピーマン5種類の野菜販売を行う久保小キッズマートを勝山採れたて市場で開き、雨の降る中、大勢のお客さんで賑わいました。

当日は、自分達が育てた野菜を袋詰めし、値段も設定。PRするため、手作りのポップや野菜を使ったレシピなどを準備。販売前には野菜の説明をして購入者に親切に説明。子供たちの可愛い接客に準備した野菜はすぐに売り切れとなりました。

7/14 農業を通じ仲間作りを

農業への理解を深め将来の就農に役立ててもらおうと第4回「京築農業塾」を開講しました。

本年度の受講参加者は昨年度の2倍にあたる23人。さまざまな世代の受講生が9ヶ月間10回の講座を通して野菜や果樹などの基礎的な栽培などについて学んでいきます。

参考した受講生は「農業を基礎から学び、将来には就農し、みんなから愛される農作物を作りたい」と意気込みを話していました。

開会式終了後は、京築普及指導センター園芸畜産課竹本れいさ技師より農業の使い方、肥料の選び方についての講習が行われ、参加者は熱心に聞き入りました。



出席者は、「互いを評価することで、様々な意見が聞ける。また自分の生産課題が見えてきた。今後の茶生産に向けて参考になる」と京築地域の茶業発展を目指していきます。

福岡県茶生産組合連合会行橋支部は、お茶の品質向上と生産改善を図り、京築地域の茶業の発展を目的に京築地域煎茶互評会を開きました。当日は、茶生産者から16点の出品があり、福岡県農林業総合試験場八女分場職員ら関係者と出席者自ら茶葉の外観、香気、湯を注いだ後の水色、滋味の4項目について慎重に評価。

7/14 煎茶互評会で品質向上

当JA築東アグリセンターと、伊良原支店倉庫で加工用唐辛子の出荷が始まりました。

当JA築東アグリセンターと、伊良原支店倉庫で加工用唐辛子の出荷が初出荷を前に、生産者と現地圃場確認を行い、異物の混入防止の徹底、収穫と出荷規格の確認など高品質な唐辛子の出荷に向けての確認を行いました。

今年の唐辛子については、生育中の鹿による食害や、長雨の影響が心配されましたが、生産者とJAによる中間管理の徹底等により順調に生育しています。出荷した唐辛子は契約販売先の大分県の柚こしょくう本舗に出荷され、柚子こしょくうとして販売されます。

7/14 加工用唐辛子出荷始まる



7月22日
築城支部

優勝 吉武 日出男さん
第2位 椎野 貢さん
第3位 税所 ミサ子さん



7月15日
築東支部

優勝 飯田 勝年さん
第2位 山本 タツ子さん
第3位 榎垣 一彌さん

当JA年金友の会は、各地で
グラウンド・ゴルフ大会
を開きました。



7/15-22 年金友の会支部活動

当JA総務金融本店において、金融共済部門全体研修会が開かれ職員176人が出席しました。

本研修会において、下山正志金融共済部長より、「ビジネスマナー」の基本となるAM5S運動（挨拶・身だしなみ・整理・整頓・清掃・躰・清潔）の効行と目標達成に対する心構え、リサーチを行い、計画性を持つて事業展開に取り組んでいただきたい」と挨拶。その後各担当に分かれて研修会を行いました。

今回の研修を活かして当JAでは多くのお客様に信頼と満足を提供できるように努めてまいります。

7/30 金融共済部門全体研修会



出荷がピークを迎える前には出荷たばおづきが次々と運び込まれ、JA職員による①着色②実飛び③病害虫被害④曲がりなど目視検査を行い、品種ごとに分けられて高品質なほおづきのみが出荷されました。

出荷初日から連日生産者が収穫したたばおづきが次々と運び込まれ、JA職員による①着色②実飛び③病害虫被害④曲がりなど目視検査を行った結果を確認。

京築地域は、福岡県一の栽培面積を誇り、豊かな土壌で育まれた高品質なたばおづきは、今年度も全国各地に高品質なたばおづきが最盛期を迎えました。

7/下旬 ほおづき出荷

 [Bグループ] みやこ支部 中川 義春さん <small>(写真中央)</small>	 [Aグループ] 築東支部 尾北 徳雄さん <small>(写真右)</small>
---	---

当JA年金友の会は、第4回目となる囲碁大会を開きました。スポーツ競技が多い中で、文化的な競技の普及も取り入れて行こうと企画したもの。

大会は個人の段級別に2クラスに分け、各クラスから勝利数で優勝者を決める競技方法で、「一局、一局、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。

8月3日 年金友の会囲碁大会

当JA年金友の会は、第4回目となる囲碁大会を開きました。スポーツ競技が多い中で、文化的な競技の普及も取り入れて行こうと企画したもの。



同支店川上剛一支店長が5月下旬にプランターに苗を植え、ツルが絡るようにとネット（高さ4m、幅3m）も作成。朝夕の水やりを毎日行い、来店したお客様からも見た目も涼しく、暑さが和らぐと好評です。

地球温暖化対策と節電効果を兼ねて実施。ツル性の植物が窓を覆うと夏の強い日差しをやわらげ、室温を下げる効果があるといいます。

と、犀川支店では、直射日光のある支店南側の窓際に「ゴーヤの苗を植え、「グリーンカーテン活動」の取り組みを始めました。

グリーンカーテンで暑さ対策



セイロン瓜を堪能



セイロン瓜の卵和え

行橋市延永の畠中哲さん（68）は2年前に知人よりセイロン瓜の種をもらい栽培しています。セイロン瓜は和名で「ヘビ瓜」と呼ばれ、まさに蛇のように「ヨロニヨロ」と長く育つ瓜の一種で、低カロリーなのに食物繊維とミネラルが豊富な健康野菜でどんな料理にもよく合います。

畠中さんが育てたセイロン瓜を使つて長崎支店職員がセイロン瓜の卵和えを作り試食。苦味もなくとても美味しかったと好評でした。

8月4日	7月30日	7月29日	7月23日	7月22日	7月20日	7月14日	7月13日
会長 豊築地区青色申告会 一義氏	部会長 たけのこ部会 東武田五男氏	部会長 みやこ地区青色申告会 正文氏	部会長 いちご部会（みやこ地区） 丸塚芳彦氏	部会長 いちご部会（みやこ地区） 新見修氏	普通作部会農業支部 部会長 美夜古白ねぎ部会 中川晴治氏	部会長 いちらご部会（豊築地区） 稻葉義徳氏	花部会 部会長 金丸享司氏

ほうらいの会
暑中お見舞ハガキ作成

うちわ作り

長崎支部
橋市校区夏祭り出店

中京支部
料理教室

女性部活動

えいのう 農営 ワンポイント

京築普及指導センター TEL0930-23-4215

72兆円に 挑戦だ！



6次産業化のすすめ
「6次産業化って
ご存知ですか？」

農業は自然の恩恵を活用した産業だから1次産業で、出来た農産物を加工するのが2次産業。それを流通させる

のがサービス業の3次産業。1+2+3でも1×2×3でも答えは6だから6次産業。農産物の生産から加工、流通までをすべて農家でやることです。日本の農家が生産する農産物の売り上げは、ざつくり8兆円。これが加工されたり流通に乗つたりして形を変え、消費者にわたる時には80兆円になります。農産物8兆円が10倍の80兆円に。 $80 \times 10 = 800$ この72兆円に挑んでみよう！というのが6次産業化です。しかし、飲料、食品、菓子類等々、無数の大企業が日々のぎを削り、攻防を繰り広げています。ここに切り込むには、一体どうしたらいいんでしょう。

あなたの商品の コンセプト「売り」は？

まず、ご自分の商品やその販売環境のなかで消費者にとつて都合のいいこと、つまりコンセプト「売り」を探してみましょう。青果販売の売れ残りを加工に活用、という場合もありますが、それでも結構。ただし、例えば「すぐに食べられて、包丁いらす手間いらす」などのコンセプトがないと

あなたが自分の商品やその販売環境のなかで消費者にとつて都合のいいこと、つまりコンセプト「売り」を探してみましょう。青果販売の売れ残りを加工に活用、という場合もありますが、それでも結構。ただし、例えば「すぐに食べられて、包丁いらす手間いらす」などのコンセプトがないと

ターゲットを考える時にもう一つ決めなければならないことがあります。それは、ターゲット「誰に売るか」です。普通に考えれば、老若男女、広く大勢の人たちにたくさんたくさん買っていたときたい。それは勿論そうなんですが、これをやるには、大企業のようにテレビCMや雑誌の広告のようなマスメディアの活用が必要になります。売れている商品の販売量を倍増したい時に有効ですが、売れるかどうか分からぬものに巨額を投資するのは危険です。負ける喧嘩はしてはいけません。ターゲットは、出来る限り具体的で詳細に設定します。例えば、ジャムを作ります。このジャムを食べてもらいたいのは男性か女性かを考えます。女性ならば、年齢は何歳位で、家族構成はどうか。趣味は何で、土日は何をしているのか。どのような暮らしぶりで、どういう時にあなたのジャムを食べるかをイメージしていくのです。さらに、食べるときに市販のジャムには無くて、あなたのものにはあるサービスを感じられること。そこまで決まれば、半分終

ご相談は 普及指導センターへ！

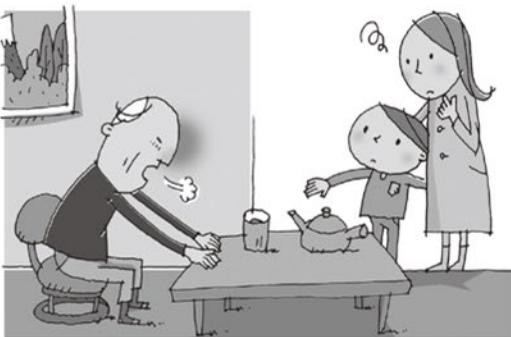


お年寄りに多い結核

佐久総合病院名譽院長 ● 松島松翠

「結核」は、かつては国民病といわれ

るほど日本全国に広がっていましたが、その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれません。しかし、実は日本で結核に感染している人は、現在2000万人にも達していると推定されています。



特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているといわれます。結核は今や老年寄りの病気といえます。若い年

代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2.5%と感染は続いているといわれます。感染した人の中で実際に発病するのは1~2割程度です。

結核を発病すると、まず肺結核になります。これが風邪の症状と似ていますが、ごく初期には症状がありません。やがて「せきやたんが出る」「微熱が続く」「体がだるい」などの症状が出来ます。これは風邪の症状と似ているため、風邪と思って放置されることは少なくありません。さらに進行すると、「寝汗」「体重減少」「胸の痛み」などが起ります。せきやたんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診し、検査を受けてください。

結核は、早期に診断を受け、早めに発見して治療を受ければ必ず治る病気なので、早期発見のために毎年1回の胸部レントゲン検査は欠かさず受けてください。

います。

結核は「結核菌」が体内に入つて起こる感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをすると、飛沫（ひまつ）と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に人が多い都会や盛り場では、感染しやすい環境が多い

といわれます。感染した人の中で実際に発病するには1~2割程度です。

結核を発病すると、まず肺結核になります。これが風邪の症状と似ていますが、ごく初期には症状がありません。やがて「せきやたんが出る」「微熱が続く」「体がだるい」などの症状が出来ます。これは風邪の症状と似ていますが、風邪と思って放置されることは少なくありません。さらに進行すると、「寝汗」「体重減少」「胸の痛み」などが起ります。せきやたんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診し、検査を受けてください。

結核は、早期に診断を受け、早めに発

見して治療を受ければ必ず治る病気なので、早期発見のために毎年1回の胸部レントゲン検査は欠かさず受けてください。

私の食育日記

おいしさの要因

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純



おいしさとは単にその食べ物が持つている特性ではありません。同じ物を食べてもおいしいと感じる人もいればそうでない人もいるように主観的なものです。おいしさには、その食物が持つ特性、その人が持つ特性、そして食べる環境の特性の三つが影響しているとされています。

食物の特性とは、味や香り、食感といったその料理が持つ

子育てをしていると食に関する悩みが次々と出てきます。好き嫌いや食べる量など悩みはさまざまです。しかし、そんなときは、大切なのは食べるこ

とを好きになつてもいいこと、細かいことは気にしがちがない

ようにしようと自分に言い聞かせています。1日3回もある食事。まずは食事が好きで、おいしいということを幸せに感じられる子になつてほしいと思いません。

次に人が持つ特性とは、その人が空腹であるのか、精神的に安定しているのかなど食べるときの状態です。空腹である方がおいしく感じますし、緊張した状態ではおいしさを感じにくくなります。食事の時間を規則正しくして、食べるときには程よく空腹になるよう配慮してあげる必要があります。

最後の環境の特性とは食事をする場所の気候や明るさ、食習慣などのことです。暑い夏に冷たいそうめんをおいしく感じたり、雰囲気のあるお店やきれいな食器によつておいしいと感じるのもこの環境の特性です。子どもの食事も遊びながら口に入れられるのではなく席に着いて、テーブルの上も整えて、誰かと一緒に楽しく食事をすることでおいしさをより感じることができます。

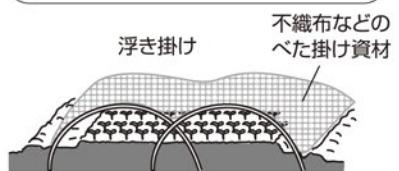
このおいしさに影響する三つの要素を意識することで、普段の食事もよりおいしいと感じもらうことができるかも知れません。そして、食事の時間が大好きになつてもらえたうれしいです。

冬の鍋物用 シュンギクは これからが まきどき



保温

秋まきの冬に入つてからの防寒保温



春先の種まきどきからの保温(2月まき)

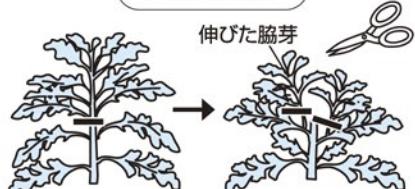


収穫

抜き取り収穫



摘み取り収穫



本葉10枚の頃、
中心の茎を摘み取る
脇芽が15~18cm
ぐらに伸びてきた
ら下の方を葉2~3
枚を残して次々と摘
み取る

冬の鍋物に欠かせないシュンギクですが、天ぷらやおひたしにも向き、近年は生のままサラダやトッピングにと幅広く用いられるようになりました。いずれも取りたての新鮮さが魅力。栽培もしやすいので家庭菜園の野菜としてはうってつけです。

地中海沿岸地方の原産、日本へは中国を経て室町時代に渡来し、江戸時代から栽培が盛んになりました。春に黄色い花をにぎやかに咲かせるので「春菊」の名が付けられました。地域によっては「菊菜」と呼ばれることもあります。

まきどきは9月。種の準備をします。生育適温は15~20度ですので、低温ですが、乾燥には弱いので、保水力のある畑を選びましょう。

葉の切れ込み具合によって、大葉種、中葉種、小葉種に分かれますが、現在主に流通しているのは切れ込みが目立つ中葉種です。

切れ込みが浅く大型の葉の大葉種は葉肉が厚くて柔らか、香りが強いです。

この他に、茎が太くて長く伸びやシの木のような草姿となり、癖の少ないスタイルイックシュンギクがあります。サラダや天ぷらにしておいしいです。

土壤に対する適応性はかなり高い方

ですが、乾燥には弱いので、保水力のある畑を選びましょう。

10枚ぐらいになつたら下の方の葉を3~4枚残して中心の茎を摘み取る方法があります。摘み取りの場合は、中葉種の中でも茎が伸びやすい新種を用い、最終株間を10cmぐらいに広く取り、多くのが良い側枝を出させるために図のように摘み取ります。

収穫は、株ごと抜き取る方法と、本葉

期に良品を得るには、フィルムやべた掛け資材により保温します。

種まきに際しては、シユンギクの種子は充実度にばらつきがあり、もともと発芽率が低い性質があるので、やや厚まきにし、芽が多く出たところを間引きして生育をそろえるようにしま

しょう。種子は好光性で、覆土が厚いと発芽しにくいですから、覆土はやや薄めにし、覆土が厚い部分は芽が出たら間引きます。間引きは本葉2枚の頃2~3cm間に3cm間隔に、本葉7~8枚の頃5~6cm間に6cm間隔を目安とします。間引き後は

※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。



J A 福岡京築 職員募集



J A 福岡京築は、京築地域の「農」を育む活動を通じて、「食」にこだわり、組合員・地域に笑顔と元気を発信するため、エネルギッシュな人材を求めていきます。



【平成 29 年度 新規採用職員募集要項】

採用予定人員	若干名	
応募資格	平成 29 年 3 月に大学・短大・専門・高等学校を卒業見込みの者	
応募受付期間	平成 28 年 8 月 15 日から平成 28 年 9 月 13 日まで	
応募提出書類	履歴書 (JA 指定・写真貼付) を当JA採用担当宛お送りください。	
採用試験日	平成 28 年 9 月 16 日 (金) 予定 ・別途こちらから連絡いたします。	
試験内容	高等学校卒業見込みの者	大学・短大・専門卒業見込みの者
	筆記試験(一般教養・適性検査) 面接(一次のみ)	筆記試験(一般教養・適性検査) 面接(一次・二次)・二次面接は別日を設定します。
採用日	平成 29 年 4 月 1 日	

《採用条件等》

- ・職種 / 総合職 ①営業 (金融・共済の渉外業務) ②金融共済窓口 ③営農指導 ④販売 (農産物)
⑤購買 (農業・生活資材) ⑥農機整備 ⑦給油業務 ⑧福祉・葬祭 ⑨その他一般事務
- ・採用条件 / 正職員 (但し、3ヶ月は試用期間とする)
- ・給与 / 当JA給与規程による
- ・勤務時間 / 平日 8:30~17:00 (職種により、休日出勤・交替勤務あり)
- ・勤務地 / JA福岡京築管内 (行橋市、豊前市、苅田町、みやこ町、吉富町、上毛町、築上町)
- ・休日 / 土曜日、日曜日、祝日、年末年始、その他組合が指定する日

【中途採用職員募集要項】

採用予定人員	若干名
応募資格	高校卒業程度の学力を有する者、普通運転免許 昭和 57 年 4 月 2 日以降、平成 10 年 4 月 1 日以前に生まれた者 (長期勤続によるキャリア形成を図る為)
応募受付期間	平成 28 年 8 月 15 日から平成 28 年 9 月 13 日まで
応募提出書類	履歴書 (JA 指定・写真貼付)、職歴書 (JA 指定・職歴がある場合のみ) を当JA採用担当宛お送りください。
採用試験日	平成 28 年 9 月 16 日 (金) 予定 ・書類選考後に別途こちらから連絡いたします。
試験内容	筆記試験(一般教養・適性検査)・面接(一次・二次)・二次面接は別日を設定します。
採用日	平成 28 年 10 月 1 日

*採用条件等については上記の平成29年度新規採用職員募集要項の《採用条件等》と同様になります。

応募書類郵送先 → TEL828-0061 福岡県豊前市大字荒堀500番地
福岡京築農業協同組合 総務企画課 TEL0979-82-5555
担当 / 山本・平山

*指定の履歴書、職歴書を使用してください。JA福岡京築のホームページから取得できます。

URL <http://www.ja-kei.or.jp/>

JJAからのお知らせ

秋の農繁期対応 2016

土・日・祝祭日は
休まず営業いたします。

■営業時間
午前8時30分～午後5時



農機センター	対応期間
(みやこ農機センター TEL0930-32-3908)	9月10日(土)～10月10日(月)
西部農機センター TEL0930-52-2897)	8月20日(土)～10月10日(月)
東部農機センター TEL0979-83-2115)	9月10日(土)～10月16日(日)

アグリセンター	対応期間
行橋・苅田アグリセンター TEL0930-24-2583)	9月10日(土)～10月2日(日)
仲津アグリセンター TEL0930-22-1056)	9月3日(土)～10月2日(日)
豊津アグリセンター TEL0930-33-5713)	9月10日(土)～10月2日(日)
犀川アグリセンター TEL0930-42-2584)	9月10日(土)～10月2日(日)
勝山アグリセンター TEL0930-32-2612)	年 内 無 休
築城アグリセンター TEL0930-52-0009)	8月20日(土)～9月25日(日)
椎田アグリセンター TEL0930-56-2271)	8月20日(土)～9月25日(日)
豊前アグリセンター TEL0979-82-8722)	年 内 無 休
築東アグリセンター TEL0979-72-4224)	11月6日(日)～11月26日(土)

※なお、JA-SSSおよびLPガスセンターは通常営業となっています。

JJA共済からのお知らせ

あなたに知ってほしい、
なないろの安心があります。

なないろ
デザイン
キャンペーン

抽選で**70,000名様に**
すてきな賞品をプレゼント!

応募期間

平成28年
4月1日 ▶ 平成29年
3月31日

応募締切

第1期：平成28年6月30日 / 第2期：平成28年9月30日
第3期：平成28年12月31日 / 第4期：平成29年3月31日



3,200名様
(各期 800名様)

アンパンマン



320名様
(各期 80名様)

©2015 Sony Computer Entertainment Inc.



A～E賞に当選されなかった方も！

JJA共済のタブレット端末
[Tablet's(タブレット)]から
ご応募いただくと、抽選で

63,000 名様に
(各期 15,750 名様)

JJA共済オリジナル
ひとのわぐま
ファブリックバスケット



プレゼント！



280名様
(各期 70名様)



2,800名様
(各期 700名様)

400名様
(各期 100名様)

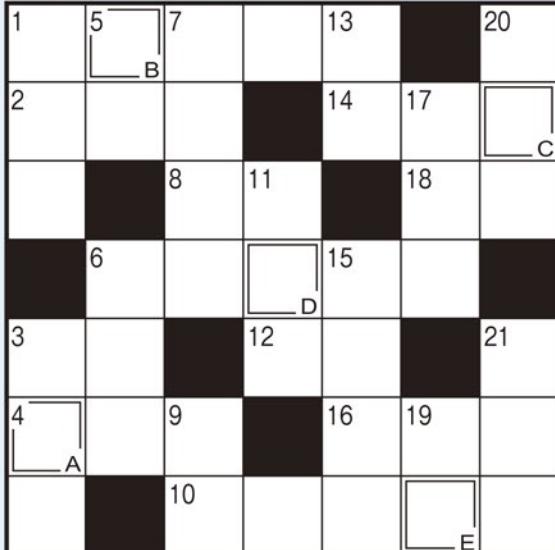
※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- (21) 嘴らします
- (22) プロレスの試合で「カーン!」と
- (23) カメやカツバの背中に付いています
- (24) ように丸い月
- (25) マツタケを蒸しにして食べた
- (26) 花束に結べばいつそう華やかに
- (27) ベリーAといえば
- (28) 宣伝などを書いて通行人に配る物

- (1) 分速を60倍すると
- (2) 無の反対語
- (3) にかけて育てた作物
- (4) 結婚式でご祝儀を渡したり
- (5) 芳名帳に記入したりする場所
- (6) () や () などのこと
- (7) 引いて当たり外れを決めます
- (8) 一重の人も二重の人もいます
- (9) 鳥籠の中に付ける棒
- (10) あまり腕の良くない医者のこと
- (11) 花束に結べばいつそう華やかに
- (12) 丸々とした夫のパートナーです
- (13) 跳飛ばしてしまいがち
- (14) 巨峰、ピオーネ、マスカット
- (15) 花束に結べばいつそう華やかに
- (16) 花束に結べばいつそう華やかに
- (17) マツタケを蒸しにして食べた
- (18) 宣伝などを書いて通行人に配る物

タテのカギ

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。



ヨコのカギ

- ① ススキや団子を供えて月を観賞

- ② 芸事の家元のこと

- ③ () は熱いうちに打て

- ④ お遍路さんがぐるりと巡る

- ⑤ 寝相の悪い人は

- ⑥ 跳飛ばしてしまいがち

- ⑦ 芳名帳に記入したりする場所

- ⑧ まるとした夫のパートナーです

- ⑨ 引いて当たり外れを決めます

- ⑩ ゆっくりした速さで走ること

- ⑪ 一重の人も二重の人もいます

- ⑫ 鳥籠の中に付ける棒

- ⑬ あまり腕の良くない医者のこと

- ⑭ 花束に結べばいつそう華やかに

- ⑮ マツタケを蒸しにして食べた

- ⑯ 宣伝などを書いて通行人に配る物

★7月号当選者
(応募総数10通)

上毛前市	築上町	行橋市	苅田町
みやこ町	みやこ町	市	町
末吉谷崎	前田井手口	植木本荘	大字荒堀
秋雄さん	裕さん	洋子さん	500番地
さん	さん	さん	



応募方法

クロスワードの答え、その他必要事項を記しご応募下さい。

【締め切り】9月20日(火)(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 8280061

J.A.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
○その他なんでも結構です。ご意見・ご感想

第4回理事会報告 (平成28年7月25日開催)

○議案

- 第1号議案 総代選挙管理者等の承認について
第2号議案 平成27年度ディスクロージャー誌について
第3号議案 理事会運営規則の一部改正について
第4号議案 理事会決裁規程類の改正について
第5号議案 貸出要綱の改正について
第6号議案 築上町新庁舎建設に係る協力依頼について

○報告事項

13件

以上の件、審議されました。

J.A.データ
7月末

●貯金高	1515億2958万円
●貸出金	142億4996万円
●共済保有高	5620億1302万円
●販売品販売高	13億5214万円
●購買品供給高	18億5098万円
●出資金	28億4748万円
●組合員数 正	14,007人
准	12,038人
計	26,045人
●職員数	513人 (うち正職員313人)

巨大なアロエ!

豊前市今市の津野田和子さんの庭のアロエに花が咲き高さ5メートル程に成長しています。アロエを育て始めて約50年このように花が咲くのは初めてのことです。



地域で話題の桃

築上町船迫の谷口初男さんが奇妙な桃を収穫しました。築城支店の窓口に飾られ、来店するお客様も「珍しいね」「面白いね」「これは立派やね」等と、笑みを浮かべていました。



大きくなれ～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

パパ・ママからの
メッセージ

いつも仲良しの2人です。
元気いっぱい遊んで
大きくなってね!!



行橋市中津熊

はま だ せい は
濱田 青波くん(2歳) 咲月ちゃん(7か月)



パパ・ママからの
メッセージ

お兄ちゃん、お姉ちゃん達に
負けないくらいの
元気な子になってね!

行橋市南大橋

やま ぐち ひろと
山口 大翔くん(1歳)

新鮮食材で楽しくクッキング

今月の
RECIPE

桃の冷製パスタ



◎材料(2人分)

桃	1個	塩	小さじ1/2
サヤインゲン	8本	ピンクペッパー	適量
レモン汁	大さじ1	ミントの葉	少々
カッペリーニ	100g		
EVオリーブ油	大さじ1		

◎作り方

- インゲンはサッとゆで、斜め細切りにする。桃は皮をむき、大きめに切る。
- レモン汁・EVオリーブ油・塩を混ぜ合わせ、インゲンと桃を加え冷やす。
- たっぷりの湯に分量外の塩を加えてカッペリーニを袋の表示通りにゆで、氷水にさらしてからよく水気を切る。
- (2)にカッペリーニをからませ、器に盛り付けピンクペッパーとミントを添える。



1食当たり約316kcal



JAからのお知らせ

定期貯金

燐さん

貯まる喜び!



募集
金額
**30
億円**

(当JAの募集金額に達した場合、販売を終了します。)

好評発売中

組合員の方

新たに組合員に加入される
方も対象となります。

3年
契約

店頭
金利
+年

0.3%

組合員以外の方

3年
契約

店頭
金利
+年

0.15%

取扱期間 平成28年4月1日～

平成28年12月30日

○取扱期間中であっても、今後の金融情勢等により、商品内容が変更となる場合や取り扱いを中止する場合があります。