

笑顔があふれるみんなの輪

# Smile! けいちく



特集：国際マメ年に考える豆のマメ知識

10  
2016

Vol.  
42

今月の

# 表 紙



## 夏秋なす 出荷順調



J A福岡京築では、夏秋なすの出荷が順調に続いている。今年度夏秋なす部会では、生産者34名が「京築夏秋なすブランド」の確立のために、品質・荷姿に十分注意し、高単価がとれるなす生産に生産者全員で取り組みを行い、販売数量80,000kg、販売金額1,920万円を目指しています。

同部会では出荷時の取扱に特に注意をはらい、箱詰め・袋詰め時に、等級階級が同じ品質になるよう自主検査の徹底を図り、降雨時にはナスの水分が多くなり、少しの傷でも腐敗等の原因になるので、詰め前の水分の拭き取りを行っており、高品質ななすを消費者に届けられるように心がけています。

當農部園芸課の峯さんは「選果・選別は、生産者・产地の顔。今後も商品性を高くし、信頼される産地を確立したい」と11月まで続く出荷に意欲を燃やしています。



I  
N  
D  
E  
X

02  
今月の表紙

03  
J A秋のお祭り

特集  
国際マメ年に考える  
豆のマメ知識

04  
わが街NEWS

10  
當農ワンポイント

11  
健康百科  
私の食育日記

12  
あなたもチャレンジ!家庭菜園

13  
JAからのお知らせ

14  
クロスワードパズル

第5回理事会報告  
JAデータ(8月末)

16  
大きくなあれ

お料理教室  
JAからのお知らせ



# JA福岡京築 収穫感謝祭

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…と、秋にはいろいろありますが、JAでは祭りの秋の到来です。

JAならではの趣向を凝らしたイベントが目白押し。子どもから大人まで楽しめること間違いなし!!

また、会場では新鮮な農産物の販売や様々な露店も軒を連ねる予定です。  
皆様、お誘い合わせのうえご来場下さい。



豊前・築東地区

## 収穫感謝祭 in 豊前・築東

開催日

平成28年11月5日(土)  
午前9時～午後4時

会場

JA本店  
(豊前市大字荒堀500)



築城・椎田地区

## 収穫感謝祭 in 築上

開催日

平成28年11月13日(日)  
午前9時～午後3時

会場

すばーく築城  
(築上町大字築城999)



行橋・みやこ地区

## 収穫感謝祭 in みやこ

開催日

平成28年11月26日(土)  
午前9時～午後4時

会場

JA営農・経済本部  
(行橋市西宮市5丁目11-1)





## 国際マメ年に考える 豆のマメ知識

古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関(FAO)は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関(FAO) <http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>  
公益財団法人 日本豆類協会 <http://www.mame.or.jp/>



マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られています。エダマメやサヤインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出やは種目に使われるマメ科の作物は除外されています(国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による)。

### 豆とは?

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。

豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

### ●炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%と「くわづか」。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

### ●脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、榨油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「肉の豆」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。

## 【栄養】特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。

ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極めて高く、タンパク質も豊富で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

種類	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注)可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいた豆の栄養成分を表示。

# 【クッキング】

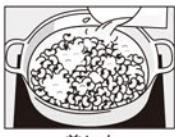
## 乾燥豆を手軽に調理する

### 下ゆでする

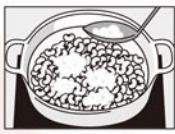
豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかつて面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちょっとしたコツをつかめば思つたより簡単に調理できます。



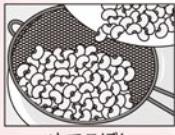
ゆで始め



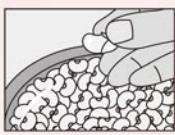
差し水



泡状のアク



ゆでこぼし



ゆで上がり

### 下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す（水に浸す）」「下ゆする」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。

下ゆでした豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理を使う方法があります。

### 乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

### 【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4倍を自安に。
- (2) 浸水時間は、小豆、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。

### アドバイス

安に。沸騰し始めたら差し水を少し、再び煮立つたら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

### 保存する

仕上げに塩を少量（砂糖の重さの0.3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密封容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2~3日以内、冬は5~6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1ヶ月程度。

### Q

**乾燥豆の保存はどうしたら良い?**  
豆を生で食べても大丈夫?

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかりと加工処理や調理を行いましょう。

### Q

**乾燥豆の保存はどうしたら良い?**  
豆を生で食べても大丈夫?

素材製品は、下煮の手間が省けて便利な面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使い、ドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。「工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

### 味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合、必ず下ゆで時に豆が少し割れることで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。

基本的に、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2~3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

# 【知識】

## 利用に関するQ&A

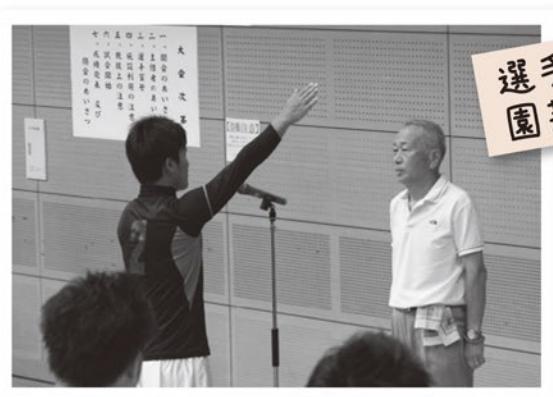
### Q

**豆を生で食べても大丈夫?**

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかりと加工処理や調理を行いましょう。

# 第40回 JA福岡役職員連盟 小倉支部体育大会

JA福岡役職員小倉支部体育大会がみやこ町で開かれ、JA福岡京築から男子バレー・女子バレー・野球チームが出場し、日頃の練習の成果を発揮し、強豪を相手に熱戦を繰り広げました。



大会の結果、  
男子・女子バレーチームが  
県大会に出場します。

応援してます  
♥



# わが街 NEWS

当JA豊津支店、豊津アグリセンター、精米センター、女性部豊津支部、青壮年部豊津支部は、JAファンづくり活動の一環として、地域の方との交流を増やし子供達にJA事業、農の大切さを知つてもらつため、豊津支店の駐車場を利用して「キッズ＆夏祭り」を開き、家族連れなど多くの来場者でにぎわいました。

会場では、出店ブースが軒を連ね、地場産の新鮮野菜、かき氷、焼きそば、焼き鳥などを販売。ちびっ子には昔懐かしいポン菓子の無料配布もあり、来場者はイベントを満喫していました。

## 8/6 キッズ＆夏祭り開催



出荷は、11月上旬まで続く見込みです。

当JA管内のみやこ地区は、県下でも有数のイチジク産地で「蓬莱柿」が多く作付けされ、豊築地区では「とよみつひめ」が多く、どちらの品種も甘みが強く、ジューシーな果汁が楽しめます。

京築特産品のひとつであるイチジクの出荷がスタートし、8月下旬から9月下旬にかけ出荷のピークを迎えています。



**イチジク出荷最盛期を迎える**  
【みやこ地区】いちじく連絡協議会  
8月2日 出荷協議会

8月16日 出荷規格査定会

【豊築地区】いちじく専門部  
8月5日 出荷協議会

8月18日 目合わせ会

**8/22 女性部の親睦深める**  
女性部組織の活性化と部員相互の親睦をさらに深めようと、当JA女性部役員13人で石村萬盛堂太宰府工場と三宅牧場に視察研修を行つきました。

石村萬盛堂太宰府工場では、工場内でガラス越しにさまざまなお菓子の作られる過程を見学し、担当者から人気商品の説明等を受けました。また三宅牧場では、福岡県筑紫野市の専業農家で福岡県ブランド牛「博多和牛」を300頭ほど育てながら副産物である完熟堆肥を使って育てたお米を原料として、お餅・おむすび・お菓子などの加工品販売の見学をしました。



## 8/20 勝山米「夢つくし」をPR



みやこ町勝山地区で「第11回みやこ町夏まつり」が開かれ、勝山アグリセンター職員が勝山米夢つくしのかみ取りのイベントで参加し、地元産米のアピールを行いました。

当日は、60キロの勝山米夢つくしを準備。イベントが始まる前から長蛇の列が出来、一人ひとすくい(子供はふたすくい)とあって、それぞれが工夫しながらお米をすくっています。用意したお米はすぐになくなり、美味しいご飯を早く食べたいと参加者は語ってくれました。



8/23 京都高生が農業問題を考える

文部科学省から「スーパー・グローバルハイスクール」に指定されている行橋市の京都高校の生徒が京築地域の農業・産業振興策研究のため、時本数章副組合長にインタビューを行いました。

スーパー・グローバルハイスクールは、急速にグローバル化が加速する現状を踏まえ、社会課題に対する関心と深い教養に加え、「コミュニケーション能力、問題解決力等の国際的素養を身に付け、将来、国際的に活躍できるグローバルリーダーを高等学校段階から育成することを目的とした事業です。

当日、生徒は「国内外の農業問題に挑むグローバルリーダーの育成」を研究テーマとして、1年生8人が参加しました。

京築地域や日本が抱える農業問題を世界的視野に立って研究し、その課題解決に必要な主体的かつ協働的に行動できる力、批判的思考力や論理的思考力等を有するグローバルリーダーを育成することをフィールドワークを通して研究しました。

生徒からは、「後継者不足に対する対策や今後の理想の農業の形、ファン組合長は「農業所得の拡大、地域の活性化を目指していかなくてはいけない。そのためにもたくさん的人に農業を理解して欲しい」と答えました。



8/24 農業塾生が

野菜の播種作業



農業への理解を深め、将来の就農に役立ててもらう事を目的とする京築農業塾の第3講が豊津支店で行われ、塾生19人がレタス、白菜、キャベツの播種を行いました。

当日は、野菜育苗管理とハボタン栽培についての講習のあと、JA職員、京築普及指導センターの指導のもと、セルトレインに培土を入れ、それぞれの野菜の播種を行いました。初めての作業に手こずりながらも作業を終えると安堵の表情を浮かべていました。

今後は、JAにて管理し定植作業を行います。



8/24(3) 女性講座第2講

ヨガ教室

食農や環境など様々な分野について学ぶことで、暮らしに役立つ知識の習得、新しい仲間作りを行うことを目的に開講している女性講座第2講が豊築地区とみやこ地区の2会場で行われ、気軽に見えるやさしいヨガを学びました。

北九州在住でヨガ＆ボディケアセラピストとして活躍しているロータースオリーブのTOMO氏を講師に招きヨガを実施。

64名が参加し、アロマとキャンドルで体の中からもリラックスができるヨガを受講し、参加者は充実した時間を過ごしました。

仲津アグリセンターで梨の出荷が本番を迎え、7月28日より「幸水」、8月24日より「豊水」の出荷が開始され、新田原産の高品質な梨が消費者に届けられています。今後は、9月末より「新高」の集荷が開始されますので地元産の梨をご賞味ください。

8/24 梨の出荷



当日は、もち米60kgを使用してつき上がったもちをひとつひとつ同じ大きさに丸めていき、紅白それぞれのもちを袋に入れて完成です。

まつりの餅まき用のもち作りは毎年女性部が協力しており、多くの来場者に大好評です。

8/26

みやこ地区  
女性部がまつり協力



みやこ地区女性部12名は、8月27日に行われる行橋夏まつり「こすもつべ」のオープニングセレモニーの餅まきに使用されるもちを作り、まつりに協力をしました。



9/7

第4回年金友の会  
グラウンド・ゴルフ大会

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年金友の会は築上町にある日奈古グラウンドで第4回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

大会には、各支部から161人が出場。

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。

第3位	準優勝	優勝
みやこ支部	白水 昇さん(写真中央)	丸岡 俊英さん
椎田支部	山本 順さん	(写真右から一番目)

大会の上位40位までの入賞者は、10月に開催されるJAバンク福岡県大会へ出場します。



今まででは廃棄していたものが商品になることで、所得向上にもつながり、全てにおいて効率がよくなつた」と笑顔で語り、今後もほおづきの可能性をみいたし、6次産業化への挑戦を続けていきます。

みやこ町で菊の周年出荷をベースに、ほおづき、ブロッコリーなどの栽培を行う藤河農園代表藤河孝俊さん(37)は、昨年度より出荷規格に合わせ捨てられるほおづきを利用してほおづきリース、灯籠、ほおづきホールを作成し好評を得ています。

夏の挑戦  
～廃棄ほおづきを有効利用～





## 麦の单收向上に向けて

### ◆播種前の準備

麦(特に大麦)は湿害と酸性土壤に非常に弱く、生理障害が出やすいので以下の対策を必ず実施しましょう。

#### ① 硬盤の破碎

サブソイラやスタブルカルチを用いて、深さ30cm程度のところにある硬盤を破碎する。

#### ② 周囲溝の設置

溝掘り機でほ場の外周に深さ20cmの溝を設ける。

表2 品種ごとの播種時期、量について

分類	品種	播種適期(平坦地)	播種量
ビール大麦	しゅんれい	11/15~12/5	7kg/10a
	はるみやび	11/20~12/10	7kg/10a
食料用大麦	はるしづく	11/20~12/10	5kg/10a
	はるか二条	11/25~12/5	7kg/10a
	ニシノホシ	11/25~12/5	7kg/10a
小 麦	チクゴイズミ	11/15~12/5	6~7kg/10a
	ちくしW2号	11/20~11/30	6kg/10a

※播種適期は、山麓地では5日程度早める(チクゴイズミを除く)  
遅播き(適期終了後約15日程度まで)の場合、播種量は2kg/10a程度増やす。

表1 土壤改良材の散布量の目安

資材名	施用量
消石灰	100kg/10a
苦土石灰	100~150kg/10a
ミネラルG	160kg/10a

### ③ 土壤pH矯正 (表1参照)

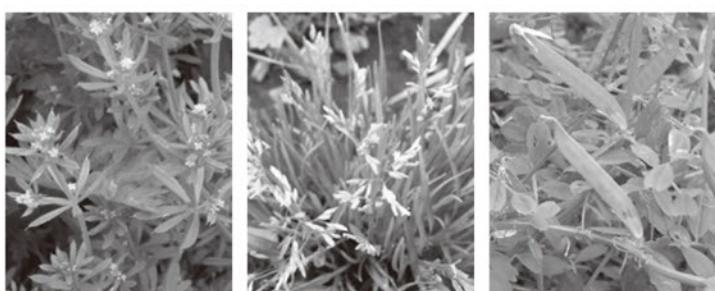
※目標pH:6.0~6.5  
前年産で酸性障害が発生したほ場では必ず散布すること

### ◆播種

大麦の網斑病など種子伝染性の病害を抑えるため、播種前に種子消毒を行うとともに、排水対策の一環として、必ず畝立て播種しましょう。  
播種適期は11月中旬からです。表2を参考に、必ず適期に播種しましょう。

麦ほ場では写真のような雑草が多くみられます。これらの雑草は、播種直後の除草剤散布や、中間管理(土入れ・中期除草剤散布)で防除します。

### ◆雑草対策



左から、ヤエムグラ、スズメノカタピラ、カラスノエンドウ

### ◆播種直後の除草剤散布

土壤表面にしっかりと除草剤の処理層を形成するため、碎土は細かくします。

液剤散布では、ほ場が乾燥している場合は農薬登録の範囲内で散布水量を多く、湿っている場合は散布水量を少なく調整すると効果的です。

### ◆難防除雑草について

近年、イネ科雑草のカラスマムギ(エンバク)やネズミムギ(イタリアンライグラス)が増えていますが、現時点では効果が高い除草剤はありません。  
現状の対策としては、水稻との輪作が有効です(湛水条件20~50日で種子が死滅)。



左:カラスマムギ 右:ネズミムギ

## 乾き目の原因とケア

佐久総合病院名譽院長 ● 松島松翠

「乾き目」といっては、「ドライアイ」ともいいますし、また「疲れ目」といつてもよいでしょう。さまざまな要因により、涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進(こうしん)したりして、目の表面が乾いて、症状が現れる慢性の病気をいいます。

ドライアイの症状は、目の不快感、目が疲れる、目が痛い、目が赤くなる、急に涙が出る、しょぼしょぼする、目を開けていられない、物が見えにくい、などです。



りや細菌などの異物から目を守る」などの重要な働きがあります。

まばたきをすることによって、涙の分泌と入れ替えが行われ、目の表面は常に涙でぬれているのが正常な状態です。しかし、何らかの原因で涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして目の表面が乾くと、いろいろ症状が出てきます。

その原因の一つにコンタクトレンズの使用があります。涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少します。人口涙液などを点眼する方法も必要になります。

エアコンの使用も、空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。エアコンの風が直接目に当たると、さらに蒸発しやすくなりますので、特に注意が必要です。

また、パソコン作業をしていると、どうしてもまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。何かを見ることに集中すると、まばたきの回数が減ります。通常、まばたきの回数は「3秒に1回」ほどですが、読書では「6秒に1回」、パソコン作業では「12秒に1回」くらいに減少するといわれています。

子どもたちが大好きなのが麺類です。毎日3回も食事の支度をする母親にとっても麺類は助かる存在です。

麺類といつてもさまざまな種類があります。まず、多くの子どもが最初に口にするのはうどんです。

うどんは小麦粉に食塩水を加えてこね、生地を線状に細長く成形したものです。他にも、うどんより細い冷や麦、さらには細く油を塗つて引き延ばしたそうめんがあります。また、ラーメンの中華麺は小麦粉にアルカリ性の食塩水であるかん水を混ぜたものです。かん水を使うことで弾力が強くなりこそが増すとされています。

スパゲティもこれらと同じ小麦粉から作られています。スパゲティは小麦粉の中でもデュラム小麦を粗くひいたデュラムセモリナを使用したもの

## 私の食育日記 麺類

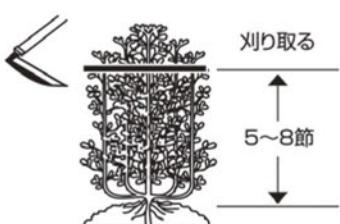
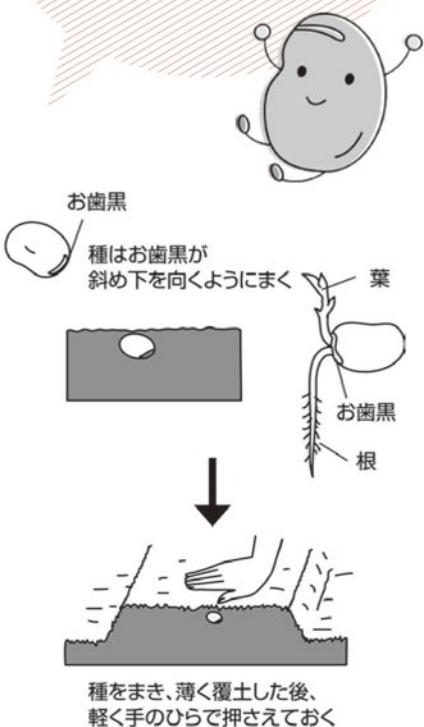
タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純



です。これは他の小麦粉と比べて伸展性のあるグルテン形成をしないため、スパゲティならではの弾力のある麺となります。このように同じ小麦粉と水分からできている麺類でも使われる小麦粉や水の種類で違った味わいになります。他にもそば粉を使ったそばや、米粉を使つたビーフン、でんぶんを使った春雨などがあります。

こうやって見ていくと息子の大好きなうどんが最もシンプルな材料です。そのためうどんは、家でも簡単に作ることができます。小麦粉に食塩と水を入れてこね、まとまってきたらビニール袋に入れて、足で踏みながらよくこねる。耳たぶくらいになつたら生地を寝かせて、後は打ち粉をして延ばして切つてゆでる。私も小さい頃、うどん作りをしましたが、踏む作業が楽しくて大好きだったのを覚えています。我が家では、麺つゆも、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、昆布で簡単に手作りしています。自分で作り自分で食べるというのは立派な食育。うどん作りで、楽しみながらおうちで食育の授業といふのもいいですね。

## ソラマメ、適期まきとアブラムシ防除がポイント



世界最古の農作物の一つ、原産地は北アフリカからカス庇海沿岸といわれますが、諸説あります。

若いさやが空に向かって実るので「空豆」、豆の形が蚕が作る繭に似ているところから「蚕豆」とも呼ばれています。

近頃は年末から出回り始めますが、本来は初夏を代表する味覚品です。

タンパク質、糖質、ビタミン類やミネラルが多く含まれ栄養豊かですが、収穫後の糖含量の減少は極めて早く、食味が落ちやすいので、適期を見届けて収穫し、できるだけ早く食べたい作物。育て方もやさしいので、家庭菜園には

ぜひ取り入れたい作物です。

育て方のポイントは適期まきを守り、アブラムシの防除対策を怠らないことです。

種のまきどきは10月中～下旬（関東南部以西の平たん地では10月20日前後）ですが、寒冷地では早くまき過ぎると冬までに大きく育ち過ぎ、寒害を受けやすくなるので、それよりもやや遅まきに、温暖地ではやや早まきにすることが大切です。

品種は大粒で食味が良く、3粒入り率の高い品種（「仁徳一寸」「三連」「打越一寸」など）を選びます。

ソラマメの種子は作物の中では一番

大きく、発芽には水分と酸素を多く必要とします。よく発芽させるには深くまき過ぎないこと。お歯黒（図参照）を斜め下方に向けて土に差し込むようにし、芽が地上に出やすくなることが大切です。

近年アブラムシからの感染によるウイルス病の被害が大変多く見られるようになっているので、種まき後畠全面を黒色ポリフィルムでマルチングし、飛来を回避するよう努めましょう。生育初期や春になつて茎葉が旺盛に繁茂する頃、アブラムシが大発生しやすいので、早めに葉剤散布します。

ソラマメの実の付き具合をよく見る

と、下方から数えて5～8節でよく実止まりし、その上方の物は実止まりしないのが一般的なので、上方の茎葉は不要ですから、実太りを見届けてから刈り取つてしまふと、ア布拉ムシの発生を抑えることができます。刈り取ることにより茎葉倒伏を防ぐこともできるので、一挙両得です。

収穫の適期は、さやの中の実が大きく膨らみ、実を見るにお歯黒が色づいている状態のときです。

※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。



# JJA年金感謝デー

福岡県内JJAで年金をお受け取りの皆様へ感謝の5日間!

その場で当たる!  
スピードくじ



JJAバンク福岡

10月

平成  
28年

14・17・18・19・20  
(金) (月) (火) (水) (木)



香蘭社

お茶碗・一般碗セット

宮内庁御用達の伝統の技で洗練された  
お茶碗といっぷく碗をセットにしました。

対象となる方 福岡県内のJJAに年金振込を指定していただいている方で、  
実施期間中に年金振込店舗にご来店いただいた方。

年金振込指定の貯金通帳 総計  
をご持参のうえ、ご来店ください。

## 県内JJAで15,000名様にプレゼント!!

窓口にて「スピードくじ」を1枚進呈いたします。

その場でめくって「当たり!」が出たらスピードくじ裏面にお名前・ご住所をご記入のうえ、くじ交付店舗窓口にご提出ください。

その場で賞品と交換いたします。

※「スピードくじ」の進呈はお一人様一枚に限らせていただきます。※実施期間中であっても、「スピードくじ」がなくなり次第、終了とさせていただきます。

## 第4回 JJA福岡京築 年金友の会ゴルフコンペ



場所

京都カントリークラブ

(住所:福岡県京都郡みやこ町光富95-1)



日時

平成28年 11月8日(火)

少雨決行 午前8時00分開会



参加資格

年金友の会会員様もしくは年金予約者様



プレイ代

8,095円(諸税込・食事付) ※参加費は無料

※プレイ代・キャンセル料については参加者負担となりますので、各自でフロントにお支払ください。



申込手続

4名編成チーム代表者が直接最寄りのJJA支店にお申込みください!

申込締切日 平成28年10月14日(金)

豪華景品をご用意しております!!

## JJA共済からのお知らせ

キャンペーン期間 平成28年9月1日木～10月31日月

# 秋の給与振込 キャッシュペーン

福岡県内

この秋JAで給与のお受取りを開始された方、

先着500名に  
2,000円分の  
QUOカードを  
プレゼント!!



今が  
チャンス!



給与の  
お受取りは  
JAへ!

### キャンペーン対象者

キャンペーン期間中に、JAの口座を新規に給与受取口座としてご指定いただき、平成28年9月～11月のいずれかの月において5万円以上の給与振込が確認できたお客様。

本キャンペーン開始前から、JAで給与をお受取りいただいているお客様は対象外となります。

- 記入いただいたお客様の情報は、お取引JAおよびJA福岡信連において、以下の目的のために利用いたします。  
※JAの事業や各種サービスのお提供、ご案内、本キャンペーンの当選者へのご連絡
- JA福岡信連は、本キャンペーンの本景品企画業務の一部を外部業者に委託します。

## 農地の出し手、受け手を募集します!

農地中間管理機構(公益財団法人 福岡県農業振興推進機構)を通じて、農地の貸借を行いませんか?農地中間管理機構は、農地を貸したい出し手から、規模拡大などを行いたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。

農地中間管理機構は、公的機関ですので、農地の出し手は、確実に賃料が振り込まれて安心です。全農地(10a未満の自作地を除く)を10年以上(15年以上)貸し付けた際は、権利設定した翌年から3年間(5年間)、固定資産税が2分の1に軽減されます。また、受け手は、契約を一本化できるメリットがあります。

申し込み方法などは、詳しくはお問い合わせください。

### ■平成28年度 第2回の募集

内 容	期 日
農地の出し手の募集	随時※
農地の受け手の募集	10月17日(月)～11月16日(水)
機構を通じた農地の権利設定 (出し手→機構、機構→受け手)	平成29年5月1日(月)又は6月10日(土)

### ■問い合わせ先

貸し借りをしたい農地がある市町の農政主務課

- ・行橋市農林水産課(代表番号0930-25-1111)
- ・苅田町農政課(093-434-1893)
- ・吉富町産業建設課(0979-24-4073)
- ・築上町産業課(代表番号0930-56-0300)
- ・豊前市農林水産課(代表番号0979-82-1111)
- ・みやこ町産業課(0930-32-2512)
- ・上毛町産業振興課(代表番号0979-72-3111)

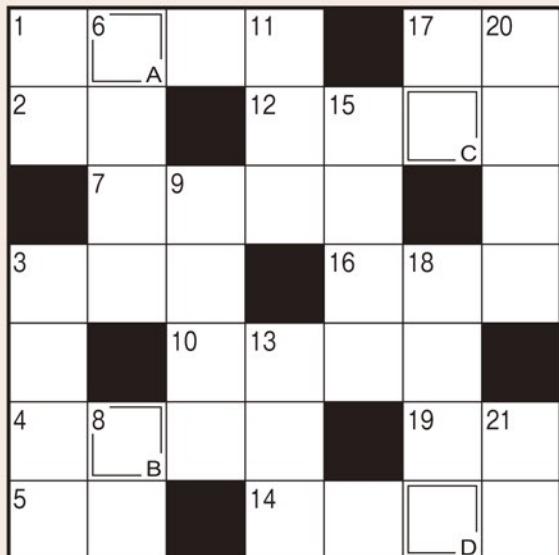
福岡県行橋農林事務所農業振興課 農産・金融係、地域推進員(0930-23-0383)

- タテのカギ
- 刀の手で握る部分
  - おどけていて面白いさま
  - おどけていて面白いさま
  - 結婚する二人を取り持つ人
  - 結婚する二人を取り持つ人
  - 育ち盛りの子は食欲
  - 春・夏・秋・冬のこと
  - 春・夏・秋・冬のこと
  - 育ち盛りの子は食欲
  - 粘り強い、——のある若者
  - セキセイ、オカメ、ダルマ
  - といえ巴
  - 実は栗きんとんなどの色付け
  - に使われます
  - 空にばかりと浮かびます
  - 線をきれいに引くときペンに添えます
  - 漫才コンビではボケと掛け合うよく爪研ぎをするペツト
- ヨコのカギ
- 運動会の競技の一つ。オーエス!
  - 現在よりも前の時点
  - 心臓から伝わるドキドキ
  - 郵便物に押されるもの
  - 懸命に走ると切れます
  - ストップ——で時間を測定した
  - 旧約や新約などがあります
  - コメやキビ、トウモロコシなど
  - のこと
  - 顔——になつた
  - パンやうどんの主原料です
  - よく行く店の店員と
  - 足のサイズに合つた物を買います

# クロスワードパズル



クロスワードを解いて、A→Dの2重ワクの文字を順に並べてできた言葉が答えです。



8月号の正解は  
「センブウキ」でした。  
当選者にはJA商品券  
(1,000円分)をプレゼント!

★8月号当選者  
(応募総数71通)

吉 豊前市	前 市	築 美	上 行	町 橋	町 田
富 市	市	み や	市	町	町
前 町	町	上 町	町	町	町
市	市	桑 小	松 上	米 上	田 中
市	市	中 森	名 田	田 川	田
市	市	和 唯	敏 子	利 清	恵 子
市	市	子 子	子 子	子 子	子 子



## 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】10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、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

J A 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  
○その他なんでも結構です。  
本誌に対するご意見・ご感想

## 第5回理事会報告 (平成28年8月26日開催)

### ●議案

- 第1号議案 平成28年産米概算金の設定について  
第2号議案 「農業倉庫業務規程」の廃止及び  
「保管事業規程」の制定について

### ●報告事項 6件

以上の件、審議されました。

J A データ

8月末

●貯金高	1520億9517万円
●貸出金	142億5036万円
●共済保有高	5616億1802万円
●販売品販売高	18億1405万円
●購買品供給高	22億8626万円
●出資金	28億4748万円
●組合員数 正	13,970人
准	12,091人
計	26,061人
●職員数	508人 (うち正職員312人)

## 変わった形のなす



豊前市馬場の荒倉俊明さんの畑で、5本が重なり合ったなすが収穫され地域の話題となりました。野球のグローブのような形に見える珍しい形のなすは見物に来た地域の方を和ませています。



# 大きくな～れ

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



ママからのメッセージ  
いつもみんなを  
明るくしてくれるゆいちゃん♡  
その笑顔を大切に元気に  
大きくな～ね。

苅田町  
いわたに  
**岩谷 結花** ちゃん(11ヶ月)



パパ・ママからの  
メッセージ

これからも元気で  
大きくな～ね!!

行橋市今井  
なか むら ふう か  
**中村 楓華** ちゃん(11ヶ月)

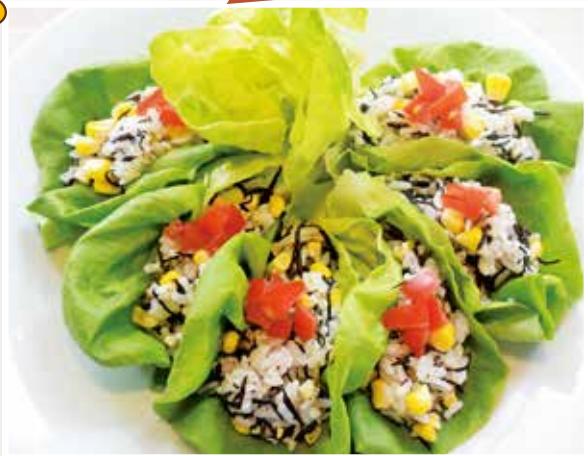
## 新鮮食材で楽しくクッキング

今月の  
RECIPE

### ヘルシーライスのサラダ菜巻き



1食当たり約278kcal



● 材料	ひじき(生).....100g	サラダ菜.....1/2個
	トウモロコシ.....1本	ミニトマト.....2~3個
	梅干し.....1個	酢.....大さじ1.5
	ミョウガ.....1本	蜂蜜.....小さじ1
	ショウガ.....1片	ごま油.....小さじ1/4
	大葉.....3枚	塩.....小さじ1/2
	ご飯.....2膳分	こしょう.....適量

- 作り方
- ひじきは洗い、サッとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取り。
  - ミョウガ・ショウガ・大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
  - ボウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜてから(1)(2)を加え、味をなじませてからご飯を混ぜる。
  - サラダ菜は1枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
  - サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。
- ※生ひじきがないときは、乾燥ひじきを戻して使う。

## JAからのお知らせ

### JA 助け合い組織「ほうらいの会」

## 「あんしんの広場ミニデイ」開催地募集!!

JA 助け合い組織「ほうらいの会」では、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、ほうらいの会と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか?

開催地区

京築地区全域

内 容

歌・踊り・寸劇・工作教室等  
(食事付き)

【お問い合わせ・お申し込み先】

経済部くらし応援課  
☎0930-24-2613