

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集：夏休み自由研究 里山の野鳥を観察しよう

7
2017

Vol.
51

今月の

表紙



花しょうぶまつり

みやこ町国分にあるみやこ町豊津花菖蒲公園では、園内のハナショウブが見ごろを迎え、6月10・11日の2日間、「第12回花しょうぶまつり」が開かれました。

当日は、豊津生活改善グループ白川和代会長を中心としたジャンボいなり等の販売や、職員によるスイート「一」を販売しました。

また、10日の午後7時から夜会も開かれ、ライトアップされた園内は幻想的で雅な空間を演出していました。

夜会の特設ステージでは、「コンサート」が催され、育徳館高校の管弦楽部や、オカリナ&ケーナ奏者の和田名保子さんによる演奏が披露されました。

また、シンガーソングライターの山崎ハコさんとギターの安田裕美さんによるステージでは、特別出演として「北原人形芝居保存会(大分県)」による人形芝居が繰り広げられ、保存会に所属する当JA葬祭センターの古門孝之館長が出演しました。

人形芝居の操法は三人遣いが基本ですが、大分県指定無形文化財の挟み遣い(一人遣い)を披露すると、会場から大きな拍手が送られていました。



(撮影:平成29年6月10日)

I
N
D
E
X

02 今月の表紙

02 夏休み自由研究
特集 里山の野鳥を観察しよう

06 わが街NEWS

10 営農ワンポイント

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

15 クロスワードパズル
第2回理事会報告
JAデータ(5月末)

16 大きくなあれ
お料理教室
JAからのお知らせ



平成 29 年度 京築地区

直売所出荷用野菜栽培講習会

野菜栽培技術の向上及び
品揃えの充実、安全・安心な
農産物の増加を図るために、
直売所出荷者を対象に講習会を
開催いたします。

講習内容

- ①直売所の出荷販売状況について
- ②秋冬の野菜栽培他について
- ③農薬の適正使用と
生産履歴の提出について
- ④その他(アンケート等)

主催

みやこ地区・豊築地区
農産物直売所合同会議

事務局

京築普及指導センター地域係
☎0930-23-4215
JA営農部地産地消課
☎0930-24-2801

開催日程・場所

開催日時	開催場所
7月26日(水) 10:00~	JA営農・経済本部 (行橋市西宮市5-11-1)
7月26日(水) 14:00~	築上町コミュニティセンターソピア (築上町築城253-1)
7月27日(木) 10:00~	みやこ町中央公民館 (みやこ町犀川本庄641-1)
7月27日(木) 14:00~	サン・グレートみやこ (みやこ町勝山黒田86-1)
7月28日(金) 10:00~	JA総務・金融本店 (豊前市荒堀500)
7月28日(金) 14:00~	げんきの杜 (上毛町ハツ並143-1)

※講習開始30分前から受付開始となります。



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нерギッシュな人材を求めていきます。

【平成30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30年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込みの者
応募受付期間	平成29年6月1日から平成29年6月30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29年7月5日(水)予定・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30年4月1日

《採用条件等》

- ・職種 / 総合職 ①営業(金融・共済の涉外業務) 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 / J.A.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

応募書類郵送先

〒828-0061 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

TEL 0979-82-5555

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/>

夏休み自由研究

里山の野鳥を観察しよう



イラスト:MDRデザイン事務所

野鳥と里山

日本で記録された野鳥は約650種類、そのうち人里の周辺でも50種ほど見られます。区別もつきやすく比較的観察しやすいでしょう。

里山とは、集落の近くにあって人々の暮らしと密接に結び付いた田んぼや畑、雑木林やため池などがある場所のこと。いろいろな生き物がいます。

植物を食べる虫、虫を食べる鳥、鳥を食べる鳥。そして動植物のふんや死骸はバクテリアや菌類などに分解されて土に戻り、再び植物を育みます。このように生き物と、生き物を取り巻くそれ以外の環境がお互いに関わり合いながら循環しています。

これを生態系といいます。里山は生態系が豊かで、多くの鳥を観察できるでしょう。

鳥はどこでも見ることができます。都会でも、野山や水辺でも鳥が飛ぶ姿やさえずる声を聞いたことがありますね。では、夏の里山では、どんな鳥を見つけることができるでしょうか。

観察してみましょう。

いろいろな動きをしていることが分かります。体の大きさや色、体つきやくちばしもそれぞれに異なり、環境に適した姿形をしています。

観察のコツ

鳥がどこにいるのか観察していると、鳥が止まりやすい場所が分かれています。

次に（1）大きさ、（2）体形、

（3）色や模様の三つのポイントから観察に便利な道具は、双眼鏡と図鑑とメモを取るためのペンとノート。

装備は帽子に長袖長ズボンで、飲み水を持って行きましょう。鳥を驚かせないように離れた位置から観察で

つかんだら、図鑑で名前を調べます。

3分間耳を澄ませてみましょう。

姿が見えなくても声だけ聞こえることがあります。声にもバリエーションがあります。

日本野鳥の会で開催している「探鳥会」に参加して、詳しい人から教わるのも良い体験でしょう。

『おさんぽ鳥図鑑』を進呈



『おさんぽ鳥図鑑』は、これからバードウォッチングを始める人向けに身近で見られる野鳥約24種を、体の大きさごとに分けて紹介した小冊子(全24ページ)です。かわいい野鳥のイラストと共に野鳥の種類を見分けるポイントを解説しています。

申し込み方法

インターネット専用ページよりお申し込みください。
<http://www.birdshop.jp/nature4/>

日本野鳥の会 おさんぽ鳥図鑑 で検索

取材協力:日本野鳥の会 <http://www.wbsj.org/>

★今月のあなたの運勢

牡羊座

3/21~4/19

ささいなことでイライラしやすいよう。一人の時間を大切にして気分のリフレッシュを。深呼吸も開運の鍵に

Smile! けいちく

04



畠
ヒバリ
スズメ目
ヒバリ科

- 足を交互に出して歩く。時々冠羽が立って見える。
- 全長: 17cm。
- 九州以北にすむが、積雪のある地域では秋冬に暖地へ移動。
- 飛び立つときにピルッと鳴く。
- さえずり: 上空でピーチュルピーチュルなどと長く複雑に続ける。



畠
セッカ
スズメ目
セッカ科

- スズメより小さく、飛びながらヒッ、ヒッと鳴く(さえずり)。
- 全長: 12cm。
- 本州以南のスキなどの草丈の高い草地にすむが、北日本のものは秋冬に暖地へ移動。尾はくさび型で、先が白い。
- さえずり: 上昇しながら澄んだ声でヒ、ヒッと繰り返し、下降するときにチャッチャッと鳴く。



畠
キジ
キジ目
キジ科

- 開けた環境を好み。カラス大で長い尾。
- 全長: 雄80cm、雌60cm。
- 屋久島以北の明るい林、草地、農耕地、河川敷などの地上にすむ。
- 狩獵鳥に指定されており、人為的に放されることもある。
- 北海道や对馬で見られる亞種コウライキジは本来は大陸に分布するものが人為的に放された。
- さえずり: 雄は繁殖期にケツ、ケツと鋭い大声で鳴いて羽ばたく。
- 日本の国鳥。



田んぼ
チュウサギ
ペリカン目
サギ科

- 水田に多く、コサギとダイサギの中間の大きさ。
- 全長: 68cm。
- 九州から本州に飛来するが、暖地では越冬するものもある。
- 夏羽はコサギに似ているが大きく、くちばしが短めで、背の飾り羽はまっすぐ長い(コサギでは短く、上に反る)。
- 冬羽はダイサギに似ているが小さく、くちばしが短い。
- コワーと鳴く。



大め池
ヨシ原
カルガモ
カモ目
カモ科

- くちばしの先だけ黄色い。
- 全長: 61cm。
- 全国の水辺で一年中見られる(北海道では冬に少ない)。
- 他のカモの雌に似ているが、比較的大型。
- 腰の部分に白い三日月模様(三列風切羽根の縁が白い)、飛ぶとき、腹は黒く見える。
- 水辺の草地に巣を作る。
- グエ、グエと太い声。



大め池
ヨシ原
カワセミ
ブッポウソウ目
カワセミ科

- スズメ大、青い背、オレンジ色の腹。
- 全長: 17cm。
- 北日本では秋冬に暖地に移動。
- 河川や湖沼の枝や岩などに止まっていて、水面に飛び込んで、魚を捕ったり水浴びもする。
- 土の崖の斜面に穴を掘って繁殖する。
- 雄の下くちばしは赤い部分がない。
- チイーッと細く鋭く鳴く。



田んぼ
ツバメ
スズメ目
ツバメ科

- 燕尾(えんび)。上面が一様に黒い。
- 全長: 17cm、翼開長: 32cm。
- 主に九州以北に飛来(北海道では少数)。
- 建造物に泥を材料にしたおわん形の巣を作る。
- 雄の尾は雌より細長い。
- チュッなどと鳴く。
- さえずり: チュチュビチュチュビジクジクビーと最後が濁る。



雑木林
キビタキ
スズメ目
ヒタキ科

- 黄色い胸と腰(雄)。
- 全長: 14cm。
- 山地の林に飛来。
- ヒッ、ヒッ、時にクリリッと鳴く。
- さえずり: 明るい声でピヨピヨ、ピッピキビピッピキビなどと、短い前奏の後に早口で繰り返す。



大め池
ヨシ原
カイツブリ
カイツブリ目
カイツブリ科

- 小型(ムクドリ大)で、とがったくちばし。
- 全長: 26cm。
- 湖沼や流れの緩い河川にすみ、北日本では冬に暖地に移動。
- ヨシなどの植物やくいを支えにして、水上に浮いたような巣を作る。
- ひなにはしま模様。繁殖期にはキリリ、とけたたましく鳴く。
- カイツブリはほぼ一年中見られ、小型のカモ類より小さい。
- カモ類より胴が短く、くちばしがとがっている。
- 潜って魚などを食べ、驚いたり逃げるときにも潜ることが多い。
- 陸に上がることはほとんどない。



雑木林
アオゲラ
キツツキ目
キツツキ科

- 屋久島から本州にすむ緑のキツツキ。
- 全長: 29cm。
- 強い声でキョッ、キョッと鳴く他、ケラララと続けて大声を出す。
- 繁殖期にはピヨーという大声も出す。
- 日本特産種。



雑木林
サシバ
タカ目
タカ科

- ハシボソガラス大で、オオタカより翼が細長い。
- 全長: 47~51cm、翼開長100~110cm。
- 九州から本州の林で繁殖。
- 南西諸島では冬を越すものが多い。
- 農地などで急降下して、地上のカエルやヘビを捕る。
- 秋には、各地で上空を通過する群れが見られる。
- ピックターとよく鳴く。

写真:掛下尚一郎

快晴に恵まれたゴールデンウイーク後半の初日、豊前市八屋にある宝福寺山つつじ公園で「宝福寺山つづじ祭り」が開かれ、会場はピンクや白の色鮮やかなツツジが見ごろを迎え、花見を楽しむ多くの来場者でにぎわいました。

会場に設置されたステージ広場では、豊前天狗太鼓によるパフォーマンスや子ども神楽、カラオケ大会が行われ、太鼓や笛の迫力ある音色、練習で鍛えた美声、そして色鮮やかな花達が織り成すコントラストに来場者は酔いしました。

5/3

宝福寺山つづじ祭



5/8

豊前の新茶 さわやかな香りに舌鼓

当JA茶部会(松本修部会長)は、豊前ふれあい市場で豊前の新茶試飲・即売会をおこない、さわやかな香りですつきりとした後味が味わえる新茶を買い物客に振る舞いました。これは、同市場の利用者へ地場産の茶を美味しく味わってもらい、消費拡大を図ろうと毎年行われています。試飲した買い物客からは「すつきりとした後味でおいしい」「さわやかな香りで飲みやすい」と好評でした。

5/9

第5回女性部通常総代会



当JA女性部は、総務金融本店で第5回通常総代会を開き、部員や関係者ら約220人が出席しました。

同部会では「食と農を基軸とした活動」「仲間づくりと次代のリーダーの育成」「JAへの積極的な参画」の3つの柱に沿って活動することを確認しました。

総会終了後は、記念講演も行われ、大分県佐伯市役所まちづくり推進課の柴田真祐氏を講師に招き、「食べることは生きること! 親から子へ命のバトンタッチ」と題して、食や命の大切さについて語り、笑いと涙の心に残る講演となりました。



5/10

花卉部会総会

当JA花卉部会は、総務金融本店で平成28年度の総会を開き、部会員78人が出席しました。

総会では、信田浩司部会長のあいさつの後、役員改選についてなど全3号議案が審議され、これにより川上義文氏が同部会長に就任しました。今年度の活動計画として、生産面においては、①早期の圃場準備と基本作業の励行②産地の維持拡大へ向けた継続推進の実施など、販売面においては、①正確な出荷数量の把握による市場へのタイムリーな産地情報の提供②品目に応じた販売体制の整備③需要期に合わせた計画的な出荷体制の確立④販売ロットの確保を重んじて掲げました。

同部会では本年度の販売計画で約3千2百万円を目指していきます。

当JAは當農經濟本部で平成29年度職員全体研修会を開きました。研修会では、蛭崎正徳組合長のあいさつの後に永年勤続表彰や認証資格試験合格者表彰などが行われ、平成28年度事業報告と決算報告、平成29年度事業計画について資料をもとに説明を行いました。

その後、(株)エフ・イー・シー代表取締役の炭本典生氏を講師に迎え「パワーハラ・セクハラのない職場を作るには」「横領など不祥事防止のポイント」をテーマにコンプライアンスの基礎をしつかりと学び、法令遵守の徹底を図りました。

研修会終了後には、管理者を対象としたコンプライアンス責任者会議が開かれより一層の知識を深めていきました。

当JAは當農經濟本部で平成29年度職員全体研修会を開きました。研修会では、蛭崎正徳組合長のあいさつの後に永年勤続表彰や認証資格試験合格者表彰などが行われ、平成28年度事業報告と決算報告、平成29年度事業計画について資料をもとに説明を行いました。

その後、(株)エフ・イー・シー代表取

5/13 全職員でコンプライアンスの徹底図る



当JAは平成28年度は出荷数量1千t、販売金額2億円超を目指していきます。

当JAは、吉富亭で平成28年度の総会を開き、50人が出席しました。総会では、活動報告並びに収支決算の承認されました。松本克己部会長は「目標に向かって部会員や関係者ら一丸となり、高品質なレタス生産に取り組んでいきたい」と決意を述べました。同部会では、平成29年度の活動計画において①基本技術の励行や選果選別の徹底②クリーンで安心安全なレタスづくりの推進など生産面・販売面合わせ9項目の重点取組み事項を掲げ、平成29年度は出荷数量1千t、販

5/16 レタス部会総会

当JAは、渉外活動における必要なスキルを身につけ、組合員や地域の皆様に金融・共済商品の良さを知つてもらい普及拡大に繋げることを目的に、行橋地区で3日間にわたり新任涉外担当者実践研修会を行いました。

実践研修は、今年度新たに涉外担当者6名が訪問活動を展開。3日間で定期貯金4件、定期積金21件の実績が上がりました。

参加した涉外担当者6名はこの研修で学んだことを活かし、担当地区に戻つても組合員や地域の皆様のお役に立てるように活動を行つていきます。

5/17~19 新任渉外担当者実践研修会



当JAは、総務金融本店と當農經濟本部の2会場で平成29年度大豆栽培研修会を開き、多くの生産者が出席しました。当日は、平成28年度産大豆実績報告の後、JA全農ふくれん林克昌氏より大豆情勢について、京築普及指導センターの大森宏志氏、今池誠子氏より大豆の栽培管理についての説明があり、出席者はメモをとり、真剣な表情で聞いていました。

5/19 大豆栽培研修会

当JA女性部みやこ地区豊津支部の祓郷部員は、みやこ町立祓郷小学校で昨年に引き続き、運動会で披露する踊りを指導する出前授業を行いました。

今回の出前授業では、応援に来た人も参加できるよう、と、知名度の高い「炭坑節」を選曲。

当日は、部員5人が指導にあたり、全児童がグラウンドで大きな円を作り、女性部員の丁寧な指導のもと踊りをしっかりと確認しながら、曲に合わせて練習を重ねました。

女性部みやこ地区豊津支部の祓郷部員は、地域とのつながりを深めるため小学生を対象とした親子料理教室等さまざまな活動を行っています。

5/22

祓郷小学校で
出前授業

当JAは、糖度の高さが特徴の京築産スイートコーン出荷開始の報告に加え、郵便局とタイアップして毎年行っているスイートコーンを全国の消費者のもとへ届けている宅配スイートコーンの取り組みについて同県農林水産部岡本光司部長に報告し、スイートコーン部会赤松正吉部会長、京築普及指導センター山崎崇慶センター長、当JAの蛭崎正徳組合長、営農部平田浩一部長らが福岡県庁を訪問しました。

当日は、農林水産関係各課にスイートコーン1ケース(約11本入り)と200部の注文書を配布し京築産スイートコーンのPRを行いました。

5/26

福岡県庁表敬訪問



★今月のあなたの運勢

⑧ 獅子座 7/23~8/22 地道な作業に力を注げば、少しずつ物事が動きだす予感。何事にもじっくり取り組んで。気分転換には音楽が吉

6/1 年金推進強化研修会

当JAは、支店窓口担当者と渉外担当者を対象に年金推進強化研修会を総務金融本店で開き、年金口座獲得推進力の強化を図るため、推進手法等実践スキルの習得に努めました。当JAは、社会保険労務士の高橋誠氏を講師に招き、年金に関する基礎知識の再確認、推進先へのアプローチや手続きに関するサポートなど実践スキル向上のためグループワーク、ロールプレイングも行いました。年金に関する質問などありましたら、お気軽に各支店へご相談・ご来店ください。専門の職員がお待ちしております。

わが街 NEWS

イートコーンを届けました。試食・商品説明活動を行い、たくさんの方に応募ハガキが届きました。その中から厳正なる抽選が行われ、20人にスイートコーンを届けました。

このキャンペーンは、4月1日から5月31日までの2ヶ月間で行われたもので、期間中に福岡県内の指定スーパーで対象商品の「棚田米夢つくし（1袋5キロ）」「棚田米元気つくし（1袋5キロ）」「みやこの米ひのひかり（1袋5キロ）」を購入し、専用の応募ハガキで応募した人へ特産品のスイートコーンをプレゼントする企画。

キャンペーン前の3月1日と15日に図ろうと実施したスイートコーンプレゼントキャンペーンの抽選会が総務金融本店で行われました。

6/2 購入者にうれしい特典

京築産米の拡販と知名度アップを



集荷場でスイートコーン出発式を開き、糖度の高さが特徴の京築産スイートコーンを全国へ届ける宅配スイートコーンがスタートしました。

同部会では部会員57人が約16.6haで栽培しており、宅配販売を中心に工場が行われた後、参加者全員に見送られ、全国各地へ出発しました。

指します。



6/5 大きくなあれ 三毛門カボチャ



豊前市の名産のひとつ「三毛門カボチャ」を後世に伝えようと、三毛門南瓜保存会の協力のもと、同市立三毛門小学校3年生児童42人は、三毛門カボチャの定植作業に汗を流しました。今から約430年前に三毛門地区にもたらされたとされており、昭和天皇即位のおりに大嘗祭（だいじょうさい）のお供え物として献上された歴史をもちます。

今回、児童が定植する苗は、児童が種をまき育てたもので約70本を準備。4アールほどの圃場に成長した苗を保存会のメンバーの指導のもと、児童は「大きくなれ」と声をかけながら、願いを込めて丁寧に手で植えました。

参加した児童は「大きくなつたらかぼちゃを団子汁にして食べたい」と収穫を楽しみにしています。

6/2 京築の恵みを全国へ

6/8・15 女性講座がスタート



当JAは、平成29年度の女性講座を開講しました。本年度の受講生は80人、女性講座は年間を通じて全5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いくます。第1講では、笑いヨガリーダーの林政人氏を講師に迎えました。笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法で、受講生は笑いが起こす奇跡の効果について学び、実践。会場は笑い声にあふれ、とても賑やかな講座となりました。



総会速報

5月9日	女性部
5月10日	花卉部会
5月16日	レタス部会
部会長	副部長 高尾美代子氏
松本克己氏	井本淳子氏 川上義文氏

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

秋冬どり プロツコリー

- ★ 夏まき秋冬どり栽培では、育苗期間が高温の時期ですが、定植以降は生育に適した条件になるため、比較的栽培しやすいです。
- ★ ブロッコリーの栽培では、追肥のタイミングと排水対策が重要なポイントになります。

追 肥

苗は本葉3.5~4枚の苗を定植します。倒伏しないように、株元に軽く土寄せします。

定 植

ブロッコリーは、過湿を嫌うため、畠は明渠を掘るなど予め圃場の排水路をしっかりと行いましょう。雑草の発生を抑える対策として、ビニールマルチを被覆しておくのも良い方法です。

土つくり

定植一ヶ月前に、1a当たり完熟堆肥200kg、苦土石灰10kg、よう焼6kgを施用します。

基肥は、ベスト444を1a当たり10kg定植7~10日前に施用します。ホウ素欠乏が予想される場合は、FTEを1a当たり500~700g基肥に追加すると良いです。基肥施用後、畠立てを行います。

成2号を1a当たり3kg程度とします。この時、除草をかねて中耕・土寄せをおこないましょう。

収 穫

花蕾が直径10cmになった頃、固くしまった花蕾を収穫します。収穫が遅れると、花蕾の中央部が盛り上がって枝分かれし、品質が低下してしまいます。

病 害 虫 防 除

○根こぶ病：根にコブが発生するアブラナ科特有の病害です。輪作や、石灰による土壤の酸度矯正や、排水対策を行う必要があります。

○ベト病：春や秋に多湿条件で多発生しやすくなります。
○害虫：コトウムシ類や、アブラムシ類などが発生するので、早期発

見・早期防除に努めましょう。

品 種

○ピクセル：春まき、夏まきができる適応性の広い早生品種。

○グリーンキャノン：根こぶ病に対しても耐病性をもつ品種。

ブロッコリーは、栽培管理、収穫出荷が比較的容易で、高齢者や女性にもオススメです。

ブロッコリー栽培にチャレンジしてみてはいかがでしょう。

(担当：野菜係)

ブロッコリーは追肥のタイミングが重要になります。一回目は定植から2~3週間後、二回目は蕾が見え始めてから追肥を行います。施肥量は、NK化

(月)	7	8	9	10	11	12	1	2	3
○	○	□	□	---	---	■	秋だし栽培		
○	○	□	□	---	---	■	冬だし栽培		

○…は種 □…定植 ■…収穫



野菜と健康



高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活习惯病があるにもかかわらず、これらを放つておくと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こす危険があります。これらを防ぐために、食生活の面で重要な鍵となるのが「野菜」の取り方です。

野菜を取ることが、体にどんな良い点をもたらすのでしょうか。

一つはたっぷり取つても摂取エネルギー量が低いということです。野菜は、ほとんどが低エネルギー食品で、たくさん食べても摂取エネルギー量が抑えられるので、肥満を防ぐのに大いに役立ちます。

二つは、ビタミンやミネラルが豊富に含まれるところなのです。ビタミンAやビタミンC、カリウム、鉄など、野菜には、さまざまにビタミンやミネラルが豊富に含まれます。

三つは、食物繊維が豊富に含まれることです。

食物繊維は、がん予防効果があります。米国や欧洲での疫学研究によると、特に口腔(こうくう)がん、肺がん、咽頭がん、食道がん、胃がん、大腸がん、直腸がんの予防に有効であるという結果が出ています。

野菜といつても多くの種類がありますし、含まれている成分もいろいろですから、できるだけ多くの種類を混ぜて取るのが効果的です。野菜は、全体として1日に350g取ることが必要です。

高血圧の人は、1日の塩分量を6g未満にすることが推奨されています。また体内の余分な塩分を排出させて、血圧を下げる働きのあるカリウムを取るのもお勧めです。カリウムは、エダマメやホウレンソウなどの野菜に豊富に含まれます。

佐久総合病院名譽院長 ● 松島松翠

ルが豊富に含まれます。これは、エネルギーを作り出したり、消費したり、体内的細胞を新しくしたりする働きを助けます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体の調子が悪くなり、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病につながる恐れがあります。

私事ですが、今2人目を妊娠中です。

妊娠中、悩まされるのは貧血です。鉄分不足というと成人女性のイメージが強いですが、実は乳幼児の鉄分不足も多いそうです。

鉄分は酸素を体全体に送ることで重要な役割をしています。神経伝達物質の合成にも関わっているため、脳の成長が著しい幼い時期にはとても大切な栄養素です。幼い子どもでも、鉄分不足になると顔色が悪くなり、注意力が散漫になる、疲れやすいなどの症状が現れます。

授乳中の産後6ヶ月くらいまでは母乳からの鉄分で十分ですが、離乳食が始まると頃からは少しづつ鉄分を意識した食事が必要になります。この頃、母乳の代わりにたくさんの牛乳を与えてしまうことによる鉄分不足が多く見られます。牛

私の食育日記

子どもと鉄分

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純



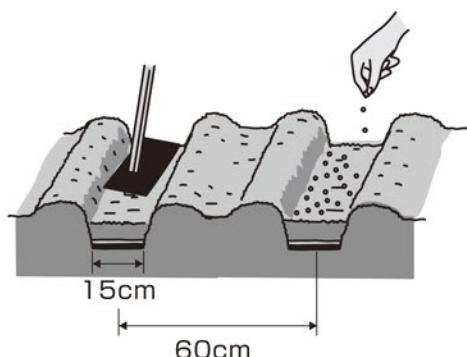
2歳の息子は食べ物のえり好みが激しくなってきた時期。レバーを食べてもうつななどは至難の業です。そこで、お肉やお魚は赤身の物を意識的に使い、きな粉や高野豆腐などの大豆製品を小まめに利用し、朝のヨーグルトにはフルーツと一緒にブルーベリー全粒粉シリアルを混ぜています。意識しないと不足しがちな鉄分。幼い頃から意識的に食事に取り入れたいです。

乳は、おなかは満たしてくれますが、あまり鉄分が含まれておらず吸収も良くありません。鉄分を摂取できるよう離乳食を進めていくことが必要です。

幼児期に必要とされている鉄分は1日約4~5mg。成年女性が12mgです。鉄分を多く含む食品はレバー、肉類、貝類、赤身の魚、ヒジキ、卵、大豆などが挙げられます。約1mgの鉄分を取るには、卵なら1個、豆腐なら100gです。4mgも摂取するのは難しいことに感じますが、まずは幼児食には毎食、肉、魚、卵、大豆製品などタンパク質を取り入れるよう用心掛けましょう。鉄分はビタミンCと一緒に摂取すると吸収率を高めてくれます。果物や野菜と併せて摂取したいです。

2歳の息子は食べ物のえり好みが激しくなってきた時期。レバーを食べてもうつななどは至難の業です。そこで、お肉やお魚は赤身の物を意識的に使い、きな粉や高野豆腐などの大豆製品を小まめに利用し、朝のヨーグルトにはフルーツと一緒にブルーベリー全粒粉シリアルを混ぜています。意識しないと不足しがちな鉄分。幼い頃から意識的に食事に取り入れたいです。

暑さ寒さに強く連作もできる小松菜



在來のカブから分化した漬け菜の一つ。現在の東京都江戸川区の小松川周辺で盛んに作られていたのでその名があります。

カルシウムを多く含み(野菜の中でも最多、ホウレンソウの3倍強)、鉄分、ビタミンB、Cなどの栄養素も豊富です。

あくがほとんどないので、ゆでこぼししないでおひたし、汁の具、ごまえ、生揚げや肉、魚との合わせ炒め、そして漬物にと幅広く使えます。

耐暑、耐寒性共にあり、連作障害も出にくく育てやすいので、自家菜園にはうってつけ。周年的に栽培してもよい野菜といえましょう。

一番のまきどきは8月下旬～9月中旬ですが、後述のように6月中旬からでも種まきできます。

葉形や彩りの異なる多くの品種、系統がありますが、近年人気が高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の緑の濃い品種(多くはチングンサイの性質を取り入れた改良種)です。

育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒さ、暑さの厳しい時期の良品取りには元肥に良質の完熟堆肥や油かす、化成肥料などを畑全面にばらまき、20cmぐらいの深さによく耕し込んでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、育ちが遅いようなら、15～20日置きぐらいに化成肥料と油かす

を列間にばらまき、くわで軽く土に耕しこんでおきましょう。

秋はいろいろな害虫にやられやすいので、早めに薬剤散布をしたり、べた掛け資材を被覆して飛来を回避します。

収穫は通常葉長が22～25cmぐらいになつたら株元から抜き取り、または刈り取りします。

小規模の家庭菜園では葉をかき取り収穫するのも良いです。

私の場合、やや離れた畑ではなく庭先の小菜園の5m長の畝1列に、6月中旬に種まきし、葉をかき取り収穫し、7月下旬から3月下旬まで8ヶ月の長い間収穫しています。小松菜はどう立ちするまで節間はほとんど伸びず、

株元付近の葉が次々と出でてくるので、草姿はいつも低いままなのです。3月下旬を過ぎるととう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

この摘み取り長期栽培の品種としては、サカタのタネの「きよすみ」などがお薦めです。



ローン相談会 開催のお知らせ

住宅・リフォーム・自動車などローンのことなら何でもご相談ください。
JA職員が親切・丁寧にお応えいたします。

開催日

平成29年
7月9日(日)

開催時間

9:00~12:00

お近くの
JAローン
相談会場まで、
お気軽に
ご来場ください。

開催場所	住 所	電話番号
築城支店	築上郡築上町大字築城679番地	0930-52-0004
椎田支店	築上郡築上町大字椎田920番地1	0930-56-0123
豊前中央支店	豊前市大字荒堀500番地	0979-82-8716
豊前南部支店	豊前市大字薬師寺62番地1	0979-82-8719
築東支店	築上郡上毛町大字垂水1329番地1	0979-72-2010
長嶺支店	行橋市大字中津熊481番地3	0930-22-0337
中京支店	行橋市大字下稗田322番地	0930-22-0683
行橋中央支店	行橋市中央1丁目2番13号	0930-23-2132
行橋南支店	行橋市大字今井1269番地1	0930-22-1002
苅田支店	京都郡苅田町京町2丁目4番地1	093-436-1031
豊津支店	京都郡みやこ町国分231番地	0930-33-2311
犀川支店	京都郡みやこ町犀川本庄470番地1	0930-42-0007
勝山支店	京都郡みやこ町勝山上田934番地3	0930-32-2611

福岡県と県内市町村からのお知らせ

福岡県と市町村は、個人住民税の 特別徴収を徹底しています！

平成29年度分の個人住民税は、5月末までに従業員の方がお住いの市町村から事業主の方へ送付された特別徴収税額通知にもとづいて、6月支給分の給与から引き去りを開始することとなります。事業主の方は、翌月10日までに従業員の方がお住いの市町村へ納入してください。

従業員が常時10人未満の場合は、従業員がお住いの市町村に申請し承認を受けることで、年12回の納期を2回にする「納期の特例」を利用できます。お手続きは市町村の個人住民税担当窓口にお問い合わせください。



詳しくは福岡県ホームページをご覧ください。

「個人住民税 特別徴収推進のひろば」

福岡県 特別徴収推進

検索

■ お問合わせ先

【通知・納入・各種手続きに関するご質問】 各市町村個人住民税担当課

【制度に関するご質問】 福岡県税務課個人住民税徴収機動班

☎092-643-3049

農機具・自動車 大展示会!!

2日間 トランクター爪
15%引き!!



らーめんしながわの唐揚げ
美味しい天津甘栗もあるよ!



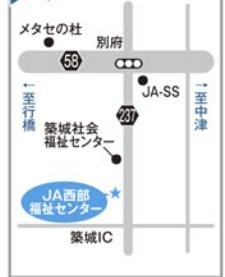
蘇る切れ味☆刃物研ぎ
研磨堂

開催日時

平成29年
6月30日(金)・7月1日(土)
午前9時～午後3時

開催場所

JA福岡京築 西部農機センター
築上郡築上町大字上別府31-1
TEL 0930-52-2897



2017 JAの定期貯金 スマーキャンペーン



★キャンペーン期間★
平成29年6月1日㈭～7月31日㈪

キャンペーン期間中、
10万円以上新規で
ご契約された方に

フロストポーチ
プレゼント!!

キャンペーン期間中、
定期貯金を30万円以上
新規でご契約された方に

クーラーバッグ
プレゼント!!



※詳しくは店頭でお確かめください。※賞品のデザイン・サイズ・仕様等は変更になる場合がございます。

★今月の
あなたの運勢

水瓶座

1/20~2/18

珍しく神経質になりがち。難しく考え過ぎず、気楽に構えて。気持ちを上向かせるにはウォーキングが正解

Smile! けいちく

農業機械 大感謝祭 あぐり JAふくおか フェスタ 2017

今年も「あぐりフェスタ 2017」が開催されます。

会場では農業機械の紹介及び新技術情報の提供を中心に、生産コスト低減品目・農畜産物の情報提供・営農相談・農作業安全指導・生活関連商品の提案を行うとともに、JAグループ職員と組合員の交流の場とし併せて組合員の皆様に感謝の意をこめて「あぐりフェスタ」を開催します。

お楽しみイベント

- ①ご来場の組合員様に帽子進呈!!
- ②スタンプラリー・お土産物屋・縁日出店!!
- ③フルーツアート講座・バナナのたたき売り
- ④キッズコーナー



申込期日

平成29年7月14日(金)
(期日厳守でお願い致します)

※当JAでは、開催日にバス(弁当付き)を手配いたします。

開催日

平成29年
7月21日(金)・22日(土)
★21日(金) 10:00~16:00
★22日(土) 9:30~16:00

開催場所

西日本総合展示場
福岡県北九州市小倉北区浅野3-8-1

出発場所

各農機センター他
(後日連絡いたします)

お申込み お問合せ

みやこ農機センター TEL 0930-32-3908

豊築西部農機センター TEL 0930-52-2897

豊築東部農機センター TEL 0979-83-2115

平成29年度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

平成29年度の廃プラスチックの回収を下記のとおり、実施する事となりましたのでお知らせします。

尚、廃プラスチックの持込みは、[お住まいの各行政区画の回収場所へお願いします。](#)

1. 廃プラスチック【回収場所・回収日時】

地区	場所	日付	回収時間
行 橋	行橋苅田アグリセンター 西宮市米倉庫前	8月22日(火)	午前9時～午後2時
	仲津アグリセンター 旧米倉庫前	8月23日(水)	午前9時～午後2時
苅 田	上片島ライスセンター	8月23日(水)	午前9時～午後2時
豊 津	豊津ライスセンター	8月22日(火)	午前9時～午後2時
犀 川	犀川育苗センター	8月24日(木)	午前9時～午後2時
勝 山	勝山ライスセンター	8月24日(木)	午前9時～午後2時

※廃農業の回収は平成30年1月に予定されている2回めの廃プラ回収時に実施します。

2. 【回収要領】

①産業廃棄物処理法の規定により、廃棄物の処理に関する委任状の提出が義務付けられています。廃プラの持ち込みを希望される方は、事前に最寄りのアグリセンターに置いてある委任状に必要事項を記入・押印の上、アグリセンターまで提出願います。

②廃棄料金 10円/kg

③廃棄物は下記の通り分別しておいて下さい。

1. 農業用ビニール
2. 肥料袋
3. ラブシート・畦シート・寒冷防・ハウスバンド・ポリボット・灌水チューブ・育苗箱
4. 緑風ネット・防虫ネット・防水ネット・日よけシート・ブルーシート

④朝のうちは混雑が予想されますので、時間には余裕をもってお越しください。

3. 【お問い合わせ先】

行橋苅田アグリセンター 0930-24-2583 豊津アグリセンター 0930-33-5713

仲津アグリセンター 0930-22-1056 犀川アグリセンター 0930-42-2584

上片島資材センター 0930-22-1520 勝山アグリセンター 0930-32-2612

■タテのカギ

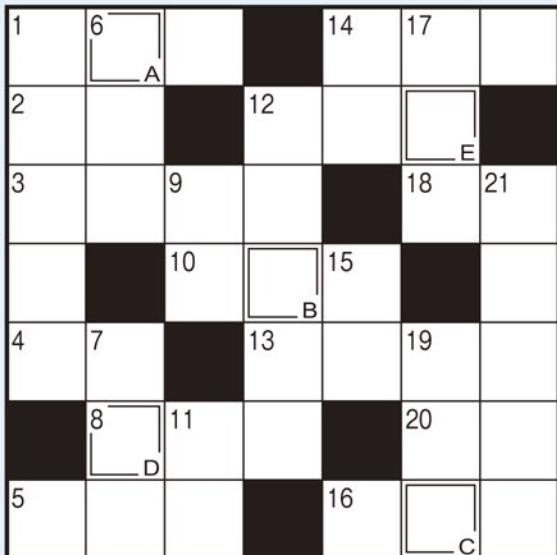
- ① 晩ご飯のこと
- ② チョコレートの原料になる植物
- ③ ビーワーを押し込んでから飲みます
- ④ コンコンとノックする物
- ⑤ 鉛筆を削って出します
- ⑥ 泳げない人の強い味方
- ⑦ ハチドリやチヨウが吸います。
- ⑧ 電話では——が明かない。
- ⑨ 会つて話そう
- ⑩ 今日が終わるとやつて来ます
- ⑪ 野球の打者が振ります
- ⑫ 頭文字のこと。佐藤さんなら
- ⑬ 革靴や家具を磨いて出すことも

■ヨコのカギ

- ① 夕涼みや花火大会に似合う着物
- ② サナギからチヨウに——した
- ③ 物事を行うのにちょうど良い頃合い
- ④ 馬の背に置きます
- ⑤ 絵柄の美しい——切手を買った
- ⑥ わらなどを編んで作る敷物
- ⑦ ナタネやゴマなどを搾ると取れます
- ⑧ キツツキが木に穴を開けるとき
- ⑨ 原本からコピーした物のこと
- ⑩ キツツキが木に穴を開けるとき
- ⑪ 世話を人に頼む、昔ながらの婚活
- ⑫ ——キープ。ペット——
- ⑬ 東南アジアの国。首都はバンコク

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。



★5月号当選者
(応募総数63通)

吉富前市町	築みや工場	行橋市町	苅田町
島林吉家	木下水藤本	山本三千代	木下
富晃さん	富子さん	仁子さん	信子さん
富子さん	仁子さん	町子さん	三千代さん



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】7月20日(木)(必着)
【問い合わせ】0979(82)6535

郵便はがき
62 8280061
豊前市大字荒堀500番地
JA福岡京築
総務企画部総務企画課行

○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2回理事会報告 (平成29年5月31日開催)

○議案

- 第1号議案 総代会の招集について
- 第2号議案 第4回通常総代会提出議案について
- 第3号議案 出資金の減口について
- 第4号議案 個人情報保護方針の一部改正について
- 第5号議案 個人情報取扱規程の一部改正について
- 第6号議案 特定個人情報取扱規程の一部改正について
- 第7号議案 職員個人情報取扱規程の廃止について

○報告事項 6件

以上の件、審議されました。

JADeTA

5月末

●貯金高	1538億4071万円
●貸出金	136億3516万円
●共済保有高	5463億5879万円
●販売品販売高	5億9946万円
●購買品供給高	9億7645万円
●出資金	28億1500万円
●組合員数 正	13,717人
准	12,380人
計	26,097人
●職員数	526人 (うち正職員307人)

「穀物水分計」の点検について

収穫期を前に穀物水分を正確に測定するため、穀物水分計の点検を実施いたします。

対象銘柄

九州ケット、サタケ、山本製作所、静岡製機

場所

九州広域部品センター

点検日

平成29年8月1日(火)

※点検を希望される方は7月21日(金)までに最寄りの農機センターまでお持ち下さい。

点検料

2,160円(消費税込)

部品代は別途請求いたします。





大きくなれ

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:つつみ) 0979-82-5555



じいじ・ばあば
からのメッセージ
二人仲良く元気に
スクスク育ってね!!

行橋市
すえよし りお
末吉 莉緒ちゃん・**優莉ちゃん**
(3歳) (1歳)



おじいちゃん・
おばあちゃんからの
メッセージ
保育園
泣かずに頑張ってね。

行橋市
かわ かみ
川上 明莉ちゃん (1歳)

料理樂々 ステップアップ

今月の
RECIPE

トマトたこ酢

● 材料 (4人分)	トマト 1個 蒸しタコ足 1本 生ワカメ 40g 白キクラゲ 20g おろししょうが 適宜 オリーブ油 適宜
------------	---

合わせ酢	かつおだし 180ml 薄口しょうゆ 30ml みりん 30ml 米酢 75ml 砂糖 大さじ1・1/2
------	--

- 作り方
- 1 合わせ酢の材料を鍋に入れ、沸騰させて冷まし、湯むきしたトマトを一晩漬けておく。
 - 2 水で戻した白キクラゲ、ざく切りにした生ワカメ、一口大に切った蒸しタコ足を器に盛り付ける。
 - 3 合わせ酢から出したトマトを4等分に切り分け、合わせ酢を器に流し入れる。
 - 4 上におろししょうがを載せ、オリーブ油を掛けて出来上がり。



point!

ワカメの代わりに、モズク・めがぶなどを使ってOK!
彩りにチャーピルを載せました。

JA福岡京築女性部 腹部超音波検査のご案内



1 日時及び会場

検診日	時間	開催場所
8月3日(木)	8:30~10:00	豊津精米センター前
8月3日(木)	11:00~12:30	天生田カントリーエレベーター
8月4日(金)	8:30~ 9:30	仲津農業倉庫
8月4日(金)	10:30~12:00	与原上公民館
8月7日(月)	8:30~ 9:30	椿市公民館
8月7日(月)	10:30~12:00	営農・経済本部

2 料金 * 女性部員及び家族 (1人まで) 2,700円
* 一般 2,900円

3 検査結果について

* 約4週間後にご自宅へ郵送いたします。

4 申込方法・締切

*申込書は、経済部くらし応援課にて配布しています。
締切までに、最寄りの支店へ提出してください。

平成29年

7月5日(水)まで



【お問い合わせ】 JA 福岡京築くらし応援課

TEL 0930-24-2613