

笑顔があふれるみんなの輪

# Smile! けいちく



2  
2018

Vol.  
58

特集：納豆で毎日を元気に健やかに！

今月の

# 表 紙



## たけのこ

当JA管内みやこ町勝山地区の集荷場で、青果用「たけのこ」の集荷が始まりました。

みやこ町の勝山地区では古くから「たけのこ」の生産が盛んに行われ、生産者が毎年肥料を散布し間伐するなど、「たけのこ」に適した土質作りと竹林の管理を行うことで、アクが少なく、やわらかいのが特徴。

今年度、管内は表年に当たり、大きさ・品質共に良好とのこと。出荷された「たけのこ」は、全量が大阪府の大果大阪青果(株)に出荷されます。



※写真是料理イメージです。

I  
N  
D  
E  
X

02 今月の表紙

03 JAからのお知らせ

04 組合員アンケート調査  
結果報告

06 わが街NEWS  
JAからのお知らせ

10 営農ワンポイント

11 健康百科  
私の食育日記

12 特集  
あなたもチャレンジ！家庭菜園  
納豆で毎日を元気に健やかに！

14 クロスワードパズル  
第9回理事会報告  
JAデータ(12月末)

16 大きくなあ～れ  
お料理教室  
JAからのお知らせ



Smile! けいちく 02

福岡京築 農業機械

# 大展示会

トラクターの爪  
15%引き



## 行橋会場

とき

平成30年 2月23日(金)・24日(土)  
AM 9:00 ~ PM 4:00

ところ

JA 福岡京築営農経済本部  
行橋市西宮市5丁目11-1

お問い合わせ先

みやこ農機センター ☎0930-32-3908



## 豊前会場

とき

平成30年 3月 2日(金)・3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)  
豊前市大字荒堀500番地

お問い合わせ先

東部農機センター ☎0979-83-2115



## クミアイLPガス器具展示会!

豊前会場にて  
同時開催!!

平成30年 3月 2日(金)・3日(土) AM 9:00 ~ PM 4:00

お問い合わせ先 : 豊築LPガスセンター ☎0979-82-7222

2日間限りの  
特別価格!

# 組合員アンケート調査 結果報告

この度、JAグループ福岡では、さらなる“組合員の皆様と地域に必要とされるJA”をめざすため、県内20JAで「組合員アンケート調査」を実施しました。お忙しい中、アンケート調査にご協力いただきました皆さんに厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。今回、アンケート結果をとりまとめましたので、一部ご報告いたします。組合員の皆様からいただいた貴重な“声”については、今後のJAの事業・活動や、JA自己改革の取り組みに反映させていただきます。

## 調査対象

### 正・准組合員

対象者の選定にあたっては、分析結果に偏りが生じないよう、年齢、性別、所属組織（青年部・女性部・生産部会など）の構成比を考慮し、JAで抽出・選定。なお、役職員および県連職員は調査対象から除外。

## 調査目的

JAグループ福岡改革推進本部で実施する「着実な自己改革の実践に向けた組合員アンケート調査」にもとづき、自己改革を中心とする中期方針を着実に実践するとともに、組合員の“声”をJA事業・運営に反映させるため。

## 設問項目

「事業の満足度」「事業の利用度」「意思反映」「JAに期待すること」等について選択形式および自由記入欄により正組合員35問、准組合員31問で調査。

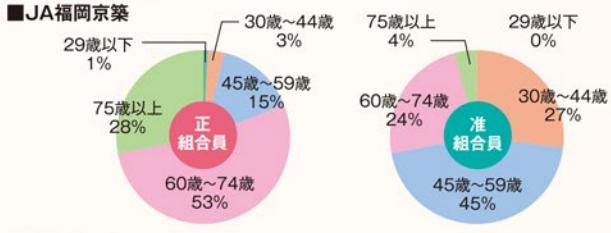
### 配布・回収数

	福岡県全体	JA福岡京築
正組合員	配布数 3,896人 回収数 3,407人 回収率 87.4%	配布数 151人 回収数 151人 回収率 100%
准組合員	配布数 1,234人 回収数 1,103人 回収率 89.4%	配布数 49人 回収数 49人 回収率 100%

### あなたの性別は?

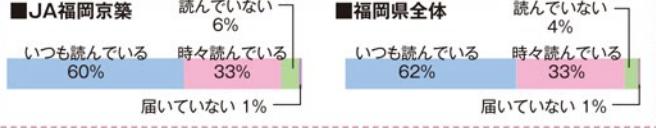
	福岡県全体	JA福岡京築
正組合員	男性82% 女性18%	男性83% 女性17%
准組合員	男性54% 女性46%	男性47% 女性53%

### あなたの年齢は?

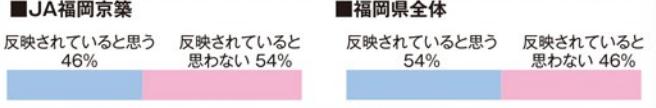


## 正組合員

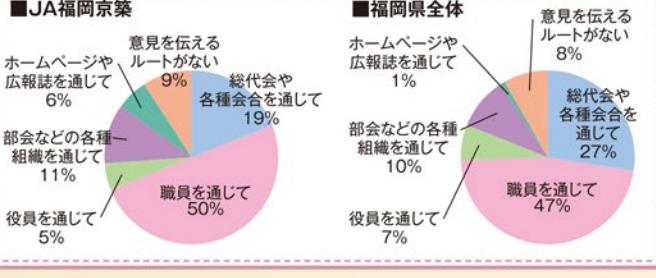
### JAの広報誌や支所(店)だよりは読まれていますか?



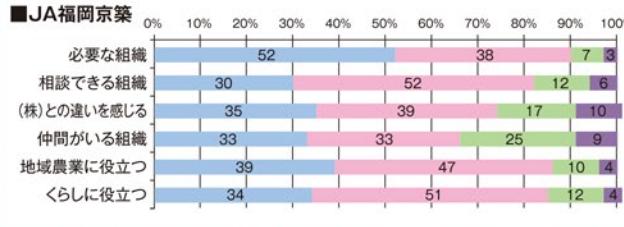
### JAの活動や事業、組織などに関して、組合員の声を反映させていると思いますか?



### JAの事業や活動、組織などに関するご意見は、JAにどのように伝えますか?

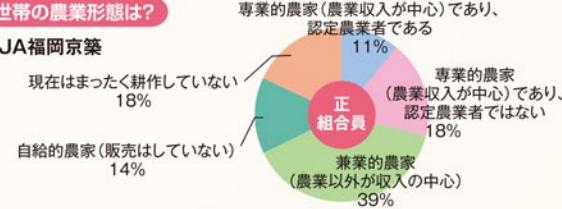


### JAへの印象やイメージについて、どのように感じていますか?



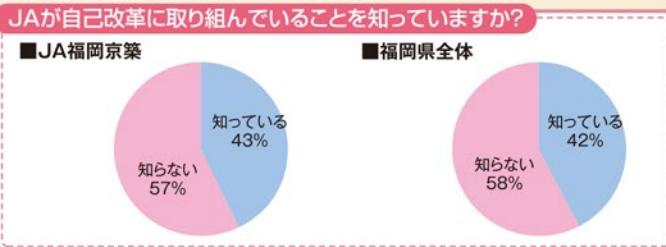
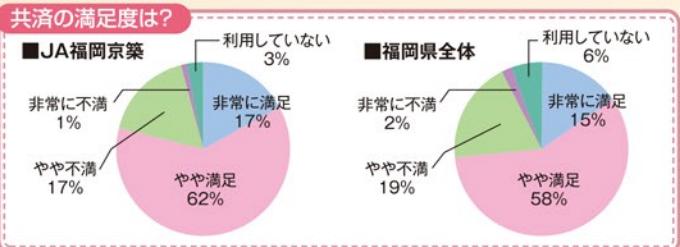
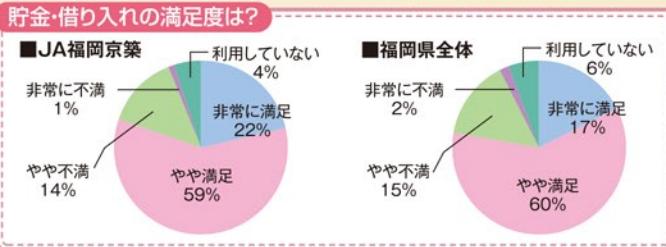
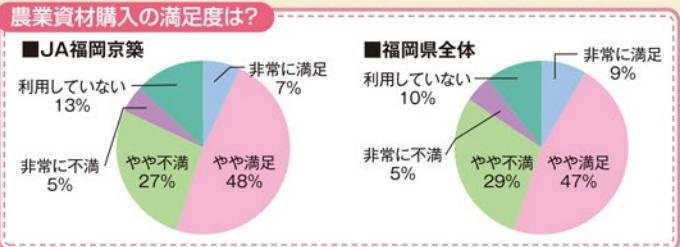
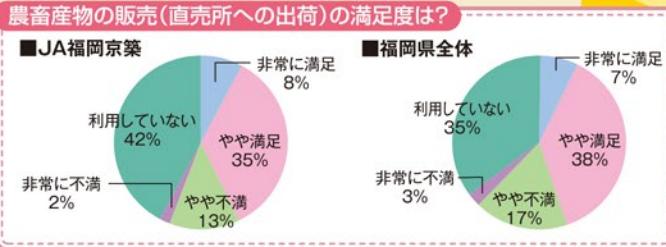
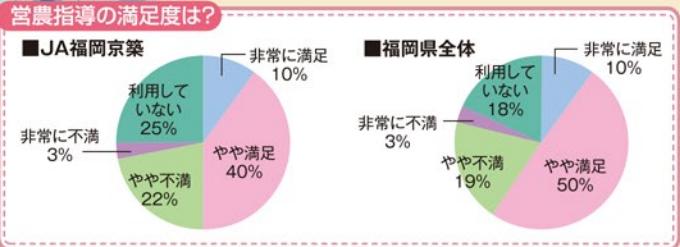
■ そう思う ■どちらかと言えば思う ■どちらかと言えば思わない ■ そう思わない

### 世帯の農業形態は?

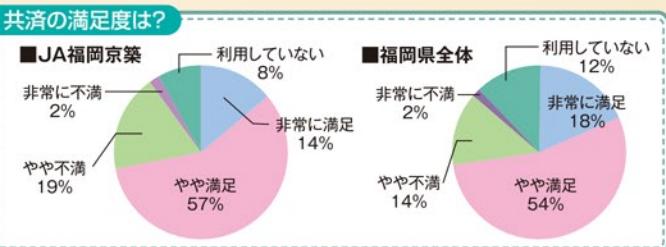
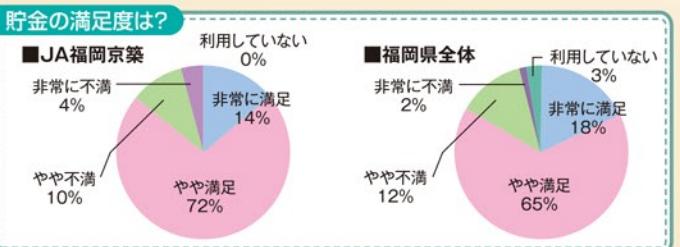
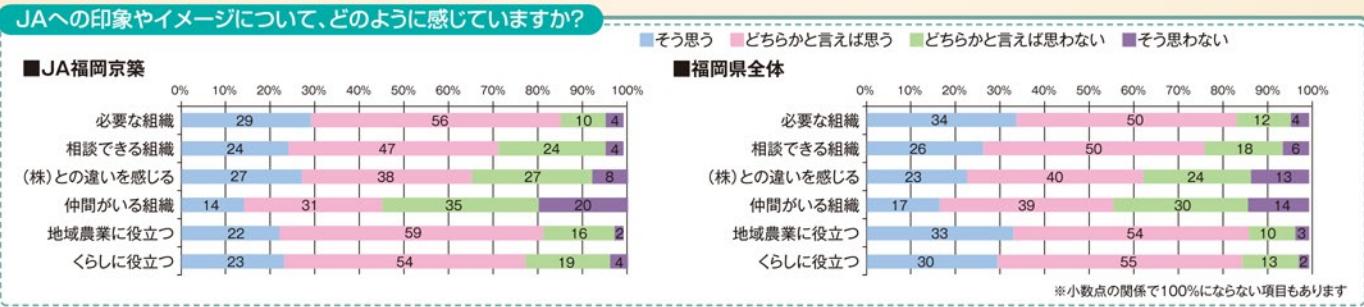
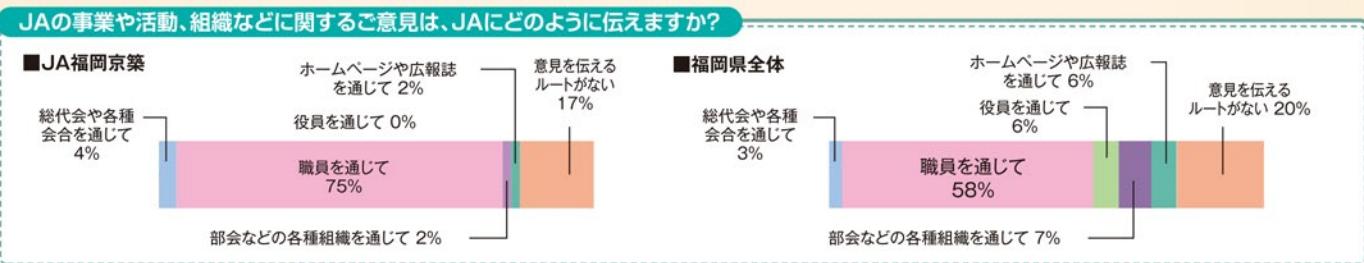
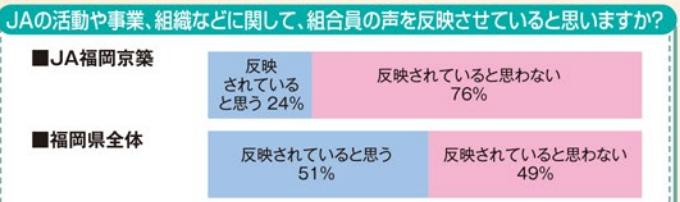


### あなたが組合員になったきっかけは?





## 准組合員



## 九州北部豪雨 新田原果樹部会による 人的支援活動

新田原果樹部会サポート部は九州北部豪雨による人的支援として、京築普及指導センターとJA職員とともに被災地の柿農園を訪れ、園内全体に堆積した土砂をスコップ等で撤去しました。『想像以上の被災状況でしたが、こうして取り組みが少しでも被災地の復興へ繋がれば』と、参加者は気持ちを一つにして作業を行いました。



12/2

### 犀川小で 親子ふれあい餅つき集会

みやこ町立犀川小学校は、平成29年度親子ふれあい餅つき集会を同校体育館で開き、4・5年生の児童は保護者と一緒に餅つきを楽しみました。

これは、食農教育の一環として開いたもので、児童は田植えや稻刈り体験で農業や食の大切さについて学んでいます。

当日は、当JAの女性部みやこ地区犀川支部や地域住民らが協力。

モチ米90kgを準備し、蒸しあがつたモチ米を児童は順番につき、つきたてのお餅をきな粉餅と酢餅にしてその場で食べました。

また、ダイコンを山下成子支部長が漬物に加工。休憩時間などに振る舞うと児童らはおふくろの味を堪能していました。



また、18日にも1年生を対象に料理教室を開催し、自分達で作ったサツマイモをスイートポテトにし、食べ物の大切さを学びながらおいしくいただきました。

12/6-13-18

### 女性部祓郷支部が 料理教室開催

12月6日に女性部料理教室を行いました。今年は2か月に1回、地元の旬な野菜とJAの商品を使っておいしく、簡単に料理が出来るかを考え、お好み焼き等4品を作りました。

13日には、祓郷小学校5年生とその保護者を対象に料理教室を開催し、「食育活動(食と農)」をテーマに女性部祓郷支部長の中村久子さんから子どもたちに食の大切さを話していました。その後おにぎりを主食とし、味噌汁やサラダなど地域農産物を使った料理を作りました。



12/6-13

### 女性講座でしめ飾り作り

当JAは女性講座第3講を総務金融本店と當農経済本部の2会場で開催しました。遠藤美枝子氏を講師に招き、しめ飾り作りを行い、鮮やかで可愛く出来上がったしめ飾りで、新年を迎えることになりました。



12/8-19

## 普通作部会が新米を寄贈



当JJA普通作部会築城地区（野中日出行部会長）は、学校給食に役立てもらおうと築城アグリセンター管内の小中学校4校へ新米「元気つくし」120kgを寄贈しました。

小中学校4校それぞれで贈呈式が行われ、野中日出行部会長と築城アグリセンターの出口真輔さんが持参した新米を手渡しました。

また、普通作部会豊前地区（久保田茂部会長）でも、市内の小中学校14校に新米「元気つくし」600kgを寄贈しました。

豊前市役所で贈呈式が行われ、谷崎洋副部会長と豊前アグリセンターの松本毅センター長が豊前市の後藤元秀市長に持参した新米を手渡しました。

この取り組みは、地域で収穫した新米を子ども達に食べてもらい地産地消への関心を高め、地域農業に親しみを感じてもらおうというもの。

「生産者が愛情を込めて一生懸命作ったお米の美味しさを味わつてもらい、給食だけでなく、毎日3食お米を食べて欲しい。」と地元産米のPRを行いました。



豊前地区



築城地区

第3位 半優勝 優勝  
御領政義さん 平野猛宏さん 後藤澄夫さん



年金友の会豊津支部では、5年ぶりとなるグラウンドゴルフ大会を開催しました。

当日は、みやこ町グラウンドゴルフ協会豊津クラブや老人会のメンバーが集まり、練習を重ねてきた会員が優勝を目指して白熱した試合を繰り広げました。

大会の結果は次のとおりです。

## 12/11 年金友の会豊津支部 グラウンドゴルフ大会



同会では、高齢者社会に対応するため、お互い力を合せて助け合い活動を通じ、安心して暮らせる心豊かな地域づくりをすすめることを目的としており、健康管理相談や家事援助、安全見守り声掛け運動、ふれあい広場の開催などの活動を展開しています。

完成した年賀状は、当JJA「福祉センターみやこ」の介護事業利用者の方約150名のもとへ届けられました。



12/12

## ほつらいの会が年賀状作り

当JJAの「助け合い組織 ほつらいの会（中村久子会長）」は、営農経済本部で平成30年の年賀状作りを行いました。

**12/12 年金友の会中京支部活動報告**

当JA年金友の会中京支部は、健増進と会員同士の親睦を深める事を目的に、中京支店2階で年金友の会ダーツ大会を開催しました。昨年まではグラウンドゴルフ大会を開催しておりましたが、初めての試みということで多くの会員が参加し、とても楽しんでいました。

「初めてするダーツでしたが、とても楽しめました」と、参加者は笑顔でも楽しまれました。



また、「宅配スイートコーン」が今年の夏で30周年を迎えます。京築産スイートコーンを更に多くの人に知つてもらうため、30周年記念イベントの開催や販売促進を部会一丸となって取り組む事を確認しました。

今年も品質にこだわり、「甘くておいしい!」と喜んでいただけるスイートコーンを全国にお届けします。



**ピンク色のバッタ**

豊前市大字四郎丸の田んぼで、ピンク色のバッタがいるのを近くに住む農業尾家清高さんが見つけ、捕まえました。体長は3センチ程度。「子どもが小さい時は、よくバッタを捕まえていたが、ピンク色のバッタを見たのも捕まえたのも初めて」と驚いた様子の尾家さん。

ピンク色のバッタは甘エビのようにも見え、近所の子ども達も見物に来ています。



### 安納いも

上毛町尻高の鳥田サエ子さんの畠で、かぼちゃの形をした安納いもができ、近所で話題になりました。



**12/15 おかげさまで『宅配スイートコーン』30周年! スイートコーン部会生産者大会**

当JAスイートコーン部会の生産者大会が、豊前市内の会場で開催されました。

大会には56人(関係者を含む)が出席。次年度に向けた取り組みについて協議され、「出荷数量44,000ケース、販売金額7,000万円」の目標を掲げました。

また、「宅配スイートコーン」が今年の夏で30周年を迎えます。京築産スイートコーンを更に多くの人に知つてもらうため、30周年記念イベントの開催や販売促進を部会一丸となって取り組む事を確認しました。

今年も品質にこだわり、「甘くておいしい!」と喜んでいただけるスイートコーンを全国にお届けします。

### 築東地区女性部料理教室

築東地区女性部が料理教室を開催し19名が参加しました。

今回は「肉まん」作りに挑戦し、生地を伸ばしたり具を包んだりと、参加者は手際よく「肉まん」を作っていました。

参加者の一人は、「今まで肉まんは買っていたが、思ったより手軽に美味しい出来たので、家でも作りたい」と笑顔で答えてくれました。

参加者の一人は、「今まで肉まんは買っていたが、思ったより手軽に美味しい出来たので、家でも作りたい」と笑顔で答えてくれました。

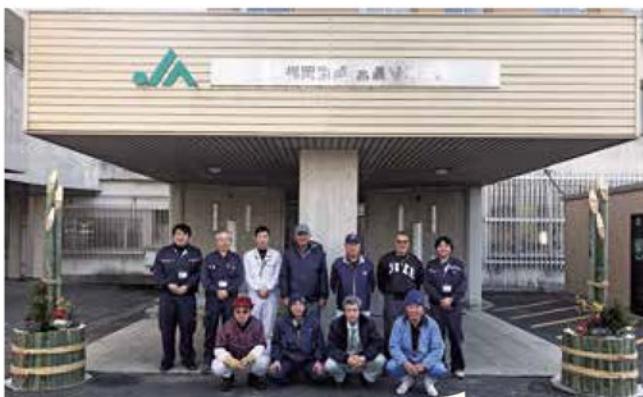


12/15-24

## 青壮年部が門松作り

新年を迎えるにあたり、当JA青壮年部みやこ地区は當農経済本部で門松作りを行いました。盟友や事務局が協力して、慣れた手つきで竹を組む作業や赤い実のついた南天やマツ、葉牡丹などの飾り付け作業をすすめ、高さ2.5mの門松が完成。

また、青壮年部行橋泉地区でも行橋南支店で門松作りを行いました。青壮年部行橋泉地区の門松作りは今回で6回目。年末になると支店や直売所に多くのお客様が来店するのに支店の前がさみしい、と地区盟友に声をかけ、始めたのがきっかけです。完成した門松は、それぞれ當農経済本部と行橋南支店の正面玄関に飾られ、正月を華やかに彩りました。



當農経済本部



行橋南支店

12/29

## 豊前ふれあい市場で餅つき

当JAの豊前ふれあい市場にて餅つきを行いました。

直売所部会豊前支部会員と豊前アグリセンター職員が協力して相槌を打ちながら杵で餅をつきましたと、見物客からは大きな歓声があがっていました。

つき上がった餅は、イベント価格で販売したほか、正月用お飾りの販売も行ない、たくさん並べられたお花やしめ飾りに手を伸ばしていました。



1/11

## 新春恒例！農機具10台を初荷

当JAは、築上町上別府にある西部農機センターで平成30年農機初荷式を開き、トラクターやコンバイン、乗用田植え機など計10台を初荷しました。

初荷式では、のぼりや笹で飾られた運搬用のトラックに真新しい農機具を載せ、みやこ農機センターの中村センター長の掛け声とともに一斉に出発。農機具を載せたトラックは、今年1年の農作業の安全を祈願し、搬入を待ちわびる組合員のもとへと届けられました。

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

## 春作



### じゃがいも

#### ポイント

☆梅雨入り前に収穫するためには、2月から3月中旬までに植え付けを行いましょう。

☆大きなジャガイモを収穫するため、芽かきを行いましょう。

しょ。

☆生育の良い、無病のじゃがいもを生産するため、専用の種イモを用いましょう。



#### 植えつけ

条間50cm、株間20~30cmの2条植えで植えつけましょう。植え付けは切り口を下にし、深さ10cm程度で、日中の温度が高い時間に植えつけます。



種イモは、一般的に大きいほど初期生育が良く、イモ数が多くなるため、小さすぎるものは使わないようにしましょう。一つあたり35~45gの種イモになるよう、大きいものは切って使います。

切り分けたイモは2~3日風通しのよい日陰で乾かすか、草木灰を塗つて使いましょう。

追肥は2回行い、土寄せを行いましょう。

#### 種イモ

種イモは、一般的に大きいほど初期生育が良く、イモ数が多くなるため、小さすぎるものは使わないようにしましょう。

定植1ヶ月前に、1a当たり完熟堆肥400kg、苦土石灰10kg、よつ鱈5kgを施用します。

基肥は、定植7日前にくみあい化成48号を7.5kg施用します。

畠幅120cm、畠高20cmを目安に畠を立てましょう。

#### 土作り

ある程度芽が伸びたら、芽かきを行います。芽かきは強い芽を2~3本程度残します。

追肥は2回行い、土寄せを行いましょう。

#### 芽かき

追肥は2回行い、土寄せを行いましょう。

#### 病害虫防除

○疫病：葉に黒褐色の病班ができ、葉裏に白いかびが見られます。降雨が続いた時や、過繁茂の際に発生しやすくなります。定期的に防除を行いましょう。

#### 害虫

○テントウムシダマシ：食害が非常に激しいため、早期発見・防除に努めましょう。

○ハリガネムシ：イモに針金をさしたように食害します。以前に発生がみられたば場では、畠立時、もしくは植え付け前に薬剤を用いて防除を行いましょう。

#### 品種

○男爵：丸っぽいが芽が深いため凸凹の印象となります。

○メークイン：長卵型の多収品種であり、春植え用です。

○インカのめざめ：通常の半分ほどのサイズです。長期保存しておくと非常に甘味が増します。

男爵いも



(担当:野菜係)

## 歯周病を防ぐには

佐久総合病院名譽院長 ● 松島松翠



歯周病とは「歯そのものの病気」ではなく、「歯を支える組織の病気」です。従つて、歯周病が進むと歯がグラグラとなつて、最終的には歯が抜けてしまひます。中高年で歯を失う原因で最も多いのがこの歯周病です。

歯周病の原因は、ブラーク（歯垢（しじごく））といふさまざま生き付着することです。ブラークがたまると、細菌が出る毒素や有害物質によつて、歯周組織に炎症が起つります。すると歯肉（歯茎）が赤く腫れたり、出血が起きたりします。

歯周病の予防で最も重要なのは、歯磨きなどによつて、歯の表面や歯と歯肉の間にあつたブラークを取り除くことです。ブラークは食べかすなどとは違つて、のりのように歯にべつたり付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができん。やはり歯磨きが基本です。歯ブラシの種類や磨き方については、歯科で指導を受けるのが良いでしょ。

日常生活の上では、特に喫煙習慣は歯周病の危険因子の一つとされ、歯肉の血液循環が悪くなるなど、歯周病を悪化させる原因ともなっています。従つて、たばこを吸つている方は、やめるべきでしょ。

肥満や糖尿病などの生活習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちることから、歯周病の進行に影響があることが分かつきました。特に糖尿病があると炎症を進行させますので、食生活など、生活習慣の改善をして、糖尿病を治療することに専念してください。

れたり、出血が起きたりします。さらに進むと、歯を支えている歯槽骨（しそうこつ）が溶け、歯がグラグラしてしまいます。

歯周病の予防で最も重要なのは、歯磨きなどによつて、歯の表面や歯と歯肉の間にあつたブラークを取り除くことです。ブラークは食べかすなどとは違つて、のりのように歯にべつたり付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができん。

「一汁三菜が基本の日本食は、タンパク質、炭水化物、脂質のバランスが良い理想的な食事スタイルといえます。この汁三菜は安土桃山時代に千利休が確立した茶懐石の献立が元となるともいわれ、長く愛されてきた日本人の食文化です。しかし、最近では食の欧米化が進み、日本人の栄養バランスも崩れてきているといわれています。だからこそあらためて見直してほしい汁三菜、そしてもう一つ意識してほしいのは「まごはやさしい」です。

「まごはやさしい」とは、意識的に取り入れたい食材の頭文字を取つたものです。「ま」は豆類。豆類は食物繊維が多く特に大豆は良質なタンパク質源です。「ご」は「マ」。ママはミネラルを豊富に含み、必須アミノ酸もバランス良く含まれ、不眠予防

## 私の食育日記

「まごはやさしい」で栄養バランスを整える

食育インストラクター ● 岡村麻純



にも効果があるといわれています。ぜひすりごまとして取り入れてほしいです。「は」はワカメです。ミネラルを豊富に含み、表面のぬるぬるした成分であるアルギン酸は、体内の余分なナトリウム、コレステロールを排出する作用があるといわれています。「や」は野菜。緑黄色野菜や根菜類などいろいろな種類を食べるよう意識したいですね。「さ」は魚。脳を活性化するDHAやEPAが多いイワシやサバ、マグロなどその他、カルシウムが豊富な小魚もお薦めです。「し」はシイタケ（きのこ類）。きのこ類はビタミン、食物繊維が豊富です。「じ」は芋類。でんぶん、食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれており、芋の種類によっても異なるので、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、ヤマイモなどバランス良く食べたいです。

これらはどれも日本らしい食材です。日本食の基本、一汁三菜を「まごはやさしい」を意識した食材で調理すれば、とても栄養バランスの良い食事になります。献立を考えるときに、「まごはやさしい」を思い出していただけならうれしいです。

# 納豆で毎日元気にな! 健やかに!

イラスト: MDR デザイン

## ご飯と納豆の関係

皆さんはどういうように納豆を食べますか？全国納豆協同組合連合会は一般消費者（男女各1000人、20～60代）を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べる」ことがほとんどが48・0%、次いで「ご飯にかけて食べることが多い」が15・2%、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみに

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2～3日に1回」でした。  
納豆とご飯は相性が良いことがうかがえます。その理由は粒の大きさにもあります。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8%、超小粒が13・1%でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる「和」食文化推進協議会（※）でも活動しています。

※「和」食文化推進協議会  
<http://www.wa-shokubunka.com/>

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。ご飯のお供として愛されてきただけでなく、近年ではその健康効果に注目が集まっています。

おいしくて栄養価が高い  
納豆の魅力を探ってみましょう。

## 納豆が好まれる理由

## 抜群に優秀な納豆の栄養

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出来上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまたま脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能があるといわれています。

## 健康・長寿をサポートする

### ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

## 納豆の魅力を再確認しよう

せつを促したりすると考えられています。他にもまだ機能が期待できる成分が含まれています。

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

# おいしく食べるコツ

## アツアツ調理より、適温で

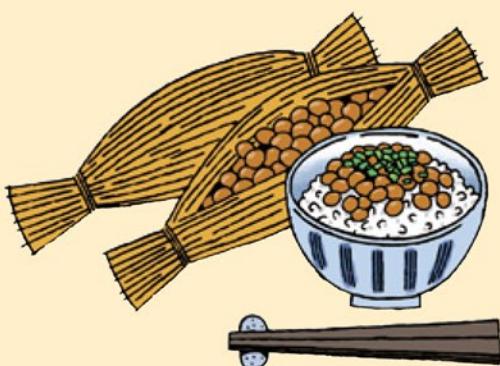
毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナツトウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすめです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



納豆レシピ

## 家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。

のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。

これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！

### 材料(各適量)

#### 【イカ梅納豆巻き】

納豆、大葉、イカのお刺し身、かつお節、練り梅、蜂蜜

#### 【アボカド納豆巻き】

納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

#### 【ツナマヨ納豆巻き】

納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

### 作り方

(1)ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜし飯を作る

(2)のり、すし飯の上に具材をのせて完成

## 調味料との新しい組み合わせ

一口メモ  
ナットウキナーゼ  
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに



## 次年度に向けた土作りについて

本格的な冬を迎えると、家庭菜園は越冬野菜だけとなり、冬の休閑期に入り、空き畠が多くなります。この機会を捉え、しっかりと土作りし、次年度に備えましょう。

野菜の根が健全に伸びるために、(1)水はけと通気性が良いこと、(2)水持ち(保水力)が良いことが重要な条件となります。

土には、細粒の粘土と粗粒の砂の割合が異なる単粒構造と団粒構造があり、団粒構造になると孔隙率(こうげきつ)が高く、空気や水を適度に含み根がよく伸びますが、その状態も数年間野菜を作り続けると、次第に瘦せて单粒構造となり、根があまり伸びなくなってしまいます。

土を団粒構造にするには、良い粗大有機物の堆肥や緑肥、ピートモス、コピートなどを十分に施し深く耕すことが必要です。

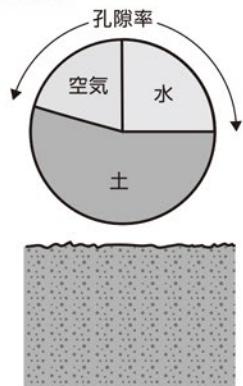
根が深く広く張るために深層まで条件を整えることが大切ですが、その目安として、直径8~9mmの棒を畠土に差したとき、あまり力を加えずに入れる作土層が20cm以上あることです。力いっぱいに差し込んで測る有効土層が60cm以上あれば申し分ありません。一般にはこれでも不十分なことが多いですが、深耕することができます。

畠起こし、粗大有機物を入れる時期は寒冷の冬が一番です。それは他の作業が暇で、畠が空いているだけではなってしまいます。

耕した畠土はなるべく表面に凹凸があるままにしておき、寒気に触れる面を大きくします。

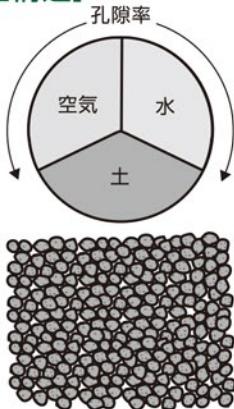
土壤の酸性度も冬の間に調べ、pH 6.0~6.5程度に調整しておくことが大切

### [単粒構造]

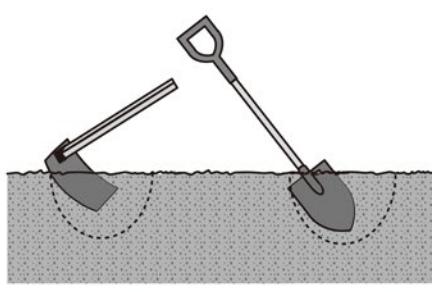


空気や水が入り込む孔隙(隙間)が少なく、作物の根がよく伸びない

### [団粒構造]



団粒構造にすると空気や水を適当に含むことができ、作物はよく育つ



1~2年に1回ぐらいは30cm以上深く耕す



■タテのカギ

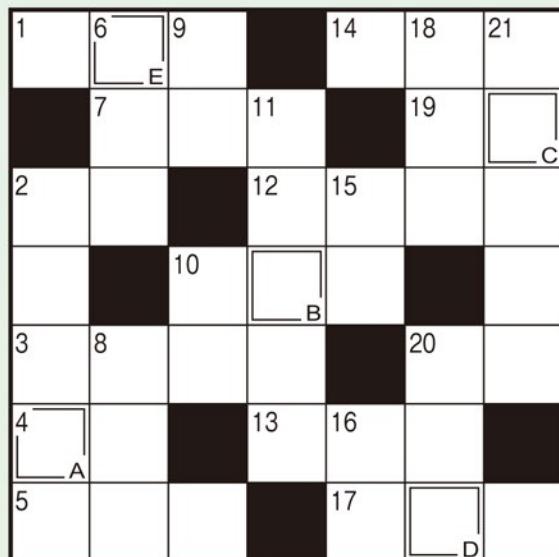
① 友人の結婚をみんなで——した  
 ② 魚の下ごしらえの際に——取ることも  
 ③ 将棋に似た西洋のゲーム  
 ④ 五輪で1位の選手がもらう  
 ⑤ メダルの色  
 ⑥ 模試では合格の——が  
 ⑦ 寒い日にはボツと赤くなる人も  
 ⑧ ボルトと組み合わせて使います  
 ⑨ セーフの対義語  
 ⑩ 書いて持っていくことも  
 ⑪ アルバイトの面接を受ける際、——  
 ⑫ 温めた豆乳から引き上げます  
 ⑬ 漢字で書くと最中。  
 ⑭ 漢字で書くと最中。  
 ⑮ ドストエフスキーの著書  
 ⑯ 桃太郎の場合は犬・猿・キジ  
 ⑰ 鬼の頭に生えています  
 ⑱ バレンタインの本命チョコに  
 ⑲ 80%だった  
 ⑳ 模試では合格の——が  
 ㉑ 「——と罰」

■ヨコのカギ

① 2018年の——五輪は平昌で行われます  
 ② 力士が踏むもの  
 ③ ツルのものは長く、カモのものは平たい  
 ④ 尺八やフルートはこの仲間  
 ⑤ 医師に処方してもらうものの一つ  
 ⑥ 銀世界を眺めて楽しむこと  
 ⑦ ずいぶんと——が飛躍しているなあ  
 ⑧ 日本——が寒波に覆われた  
 ⑨ スマホで明日の天気——を調べた  
 ⑩ あんの入つた和菓子です  
 ⑪ 桃太郎の場合は犬・猿・キジ  
 ⑫ 鬼の頭に生えています  
 ⑬ バレンタインの本命チョコに  
 ⑭ 漢字で書くと最中。  
 ⑮ ドストエフスキーの著書  
 ⑯ 漢字で書くと最中。  
 ⑰ 桃太郎の場合は犬・猿・キジ  
 ⑱ 鬼の頭に生えています  
 ⑲ バレンタインの本命チョコに  
 ⑳ 漢字で書くと最中。  
 ㉑ 漢字で書くと最中。

# 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。



★12月号当選者  
(応募総数74通)



## 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】2月19日(月)(必着)  
【問い合わせ】0979(82)5555

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  
62 8280061

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9回理事会報告

(平成29年12月25日開催)

### ○議案

第1号議案 平成29年度上半期監査監査指摘に対する処理顛末について  
第2号議案 個人情報保護方針の一部改正について

第3号議案 特定個人情報取扱規程の一部改正について

第4号議案 平成29年度 上半期ディスクロージャー誌について

第5号議案 築城カントリーの機械設備改修に伴う固定資産の取得について

### ○協議事項

1件

### ○報告事項

4件

以上の件、審議されました。

**J.A.データ**

12月末

●貯金高	1580億5435万円
●貸出金	134億6660万円
●共済保有高	5340億3048万円
●販売品販売高	34億1410万円
●購買品供給高	37億2238万円
●出資金	28億4855万円
●組合員数 正	13,501人
准	12,584人
計	26,085人
●職員数	523人 (うち正職員301人)

## 第7回 5JA合同農機展示・試乗会

防除用散布機 ドローンの飛行・展示を行います!

- 各農機メーカーの最新鋭の主要農機展示・試乗
- 野菜における農業機械を導入した機械化体系の提案
- カンタン・便利な管理機の展示・試乗

ご来場の皆様に  
**無料サービス!!**

- ・かわいわうどん
- ・おにぎり
- ・コーヒー

・耕うん爪(太隣、三菱、クボタ、井関、ヤンマー)

・各メーカーオイル(42缶は除く)

15%引き予約キャンペーン

※問い合わせ先: JA担当者まで

雨天決行 2018年2月9日(金)・10日(土) 時間 10:00~15:00  
9:30~14:30

主催 JA北九JA直轄 JAたがわ  
JAふくおか嘉穂 JA福岡京築  
協賛 JA全農ふくれん 協賛メーカー

会場 田川カントリーエレベーター  
田川郡川崎町大字田原348-1

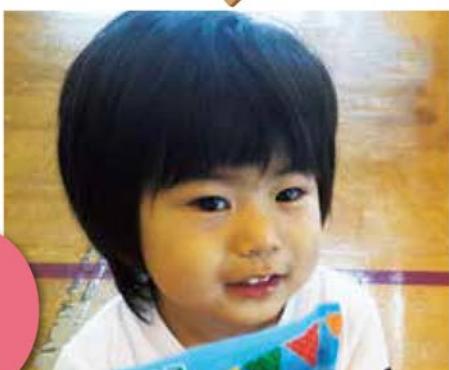
お問い合わせ先  
■みやこ農機センター 0930-32-3908  
■豊筑西部農機センター 0930-52-2897  
■豊筑東部農機センター 0979-83-2115





# 大きくなれ～れ

ママからの  
メッセージ  
心も体もBIGな  
男にな～れ!



行橋市  
なかやま 中山 僚介くん (3歳)



行橋市  
ひろ かど あさ ひ  
**廣門 旭飛くん** (1歳1ヶ月)

パパ・ママからの  
メッセージ  
元気でたくましく  
育ってね♪



## 料理樂ステップアップ

今月の  
RECIPE

### ホウレンソウと じゃがいものチーズ焼き

● 材料(2人分)	ジャガイモ ..... 2個	生クリーム ..... 3/4カップ
	ホウレンソウ ..... 1/2束	マヨネーズ ..... 大さじ2
	トマト ..... 1/2個	塩・こしょう ..... 適宜
	バター ..... 適宜	パルメザンチーズ ..... 適宜

- 作り方
- (1) フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイモ、ホウレンソウを入れ、塩・こしょうをして炒める。
  - (2) グラタン皿にバターを塗り、(1)とカットしたトマトを並べ、生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。
  - (3) パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、お好みでパセリ(材料外)を散らす。



#### point!

ジャガイモはしっかり炒める。ホウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量はお好みでどうぞ。

フルネラルホール山河は信頼と安心の JA 葬祭会館です。

年中無休・24時間対応フリーダイヤル **0120-26-5041**



◆広い駐車場(100台以上) ◆行橋駅近く(徒歩10分)



営農経済本部  
(旧JA福岡みやこ本部)

ハローワーク  
行橋

安川通り

田川

行橋

ゆめタウン

セブンイレブン

行橋駅

JR日豊本線

今川

小倉

国道10号線

豊前

201号線

今川