

笑顔があふれるみんなの輪

Smile!

けいちく



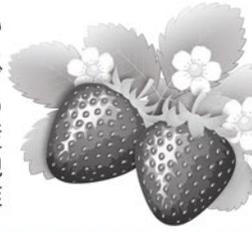
3
2018 Vol. 59

特集：野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

表紙



いちご



当JAでは、平成21年よりいちごの産地維持・拡大対策として、いちご栽培の中で労力の大半を占めるパック詰め作業の支援と出荷体制の維持・強化を目的に、いちごのパッケージセンターを稼働しております。

パッケージセンターを利用される部会員は毎年増加し、平成29年産においては、受託面積も部会面積の約1割に当たる79.3aまで拡大しております。

パッケージセンターでは、JA福岡京築にしかないプライベート商品を5アイテムほど開発。関東関西へ出荷を行い、量販店等からも高い評価を得ております。



INDEX

02 今月の表紙

03 JAからのお知らせ

04 **特集** 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！

06 行ってきました！新春の旅

08 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10回理事会報告 JAデータ(1月末)

大きくなあれ

16 お料理教室 JAからのお知らせ



JAバンクではじめよう!

春のわくわくキャンペーン

松下奈緒 JAバンク オリジナル QUOカードをプレゼント!



※QUOカードのデザインにつきましては、実際のものとは異なる場合がございます。

応募者
全員に
もれなく!

いま、JAで給与受取口座を新たにご指定いただくと
松下奈緒のJAバンクオリジナルQUOカード
5,000円分をプレゼント!

応募要項

申込期間

平成30年2月1日(木)～平成30年5月31日(木)
※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30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		



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取れる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けていてる人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけで、もっと効果的に栄養を取ることができるとです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。

今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修:東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部
発行:世界文化社 定価:1,400円+税

病院食レシビの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。



イラスト：石川ともこ

驚きの新事実！

知らないと損する 栄養の取り方

野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思われたいのではないだろうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3~4割、蒸しても2~3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲めるスープがお勧め。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



ニンジン

皮ごと & 加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。



ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお勧め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

行ってきました!!
新春の旅 🍀

祝!世界文化遺産登録!

「宗像大社(辺津宮)」参拝と 豊後三大名泉「天ヶ瀬温泉」 縁起の良い三社を参拝! **2日間**

1班 1月10日[水] 出発

2班 1月16日[火] 出発

3班 1月18日[木] 出発

1班
1号車



1班
2号車

1班
3号車



2班
1号車





2班
2号車



2班
3号車



3班
1号車



3班
2号車



3班
3号車

11・12 「ジュエリーセミナー」& 劇団四季リトルマーメイド観劇

年間5回開催する女性講座の中で毎年1回バスハイクを開催しており、今年度は福岡市へ行ってきました。

午前中はTASAKIアークロス店でジュエリーセミナーを受講。

昼食後はキャナルシティ劇場で劇団四季「リトルマーメイド」を観劇し、まるで本当に海の中にいるような、神秘的な海の世界を体験するなど、参加した受講者にとって満足の1日になりました。



17 シンテッポウユリを播種

JA福岡京築花卉部会(川上義文部会長)は、上毛町のハウスでシンテッポウユリの播種を行いました。

シンテッポウユリは共同育苗を行っており、豊築地区の4アグリセンター管内のユリ生産者で、およそ560枚の育苗トレイに播種を行いました。

定植は4月中旬を予定しており、7月下旬には出荷が始まります。



23 ミニデイサービスを開催

助け合い組織ほうらいは、草野地区でミニデイサービスを開催しました。

JA女性の歌に合わせて体操を行った後、手先の運動を兼ねて折り紙を作りました。

また、演芸を楽しんだり、ピンゴ大会を行なうなど、楽しい一日となりました。



26 葛城小で親子ふれあい餅つき集会

築上町立葛城小学校にて餅つき大会が開催され、5年生児童と保護者が一緒に餅つきを楽しみました。

これはJAアグリキッズ事業の一環として毎年開催しており、児童は地域住民から提供を受けた圃場で田植えや稲刈り体験を行い、農業や食の大切さについて学んでいます。

当日は、保護者や地域住民、当JA椎田アグリセンターの職員らが協力。蒸しあがっ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にして食べました。



1/30 夏秋なす部会総会



当JA夏秋なす部会は、平成29年度の夏秋なす部会総会を開きました。総会では、平成30年度の活動計画で、農業の安全使用基準を厳守し、高品質で安心安全な夏秋なすを安定出荷することを重点取り組みとするなど、提出されたすべての議案が可決・承認されました。

夏秋なす部会では、今年度の生産販売計画として、出荷数量80t、販売金額1千9百20万円の計画を立てています。



2/2 女性部犀川支部

当JA女性部犀川支部(山下成子支部長)は、出前授業の一環として15年ほど前から、みやこ町立犀川小学校で雛人形作りを開催しています。当日は、授業参観日を利用して、親子で雛人形作りに挑戦しました。女性部員が講師を努め、児童と保護者でお内裏様とお雛様を完成させました。



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祭古式豆撒神事が行われ、時間前からビニール袋を手に神事が始まるのを待ちわびる人で境内はにぎわいました。

神事には、当JAから下山代表理事専務が参加。

袴と袴姿に身を包み「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。



京築産いちごをPR

当JAいちご部会女性部は、2月3日・4日に神戸市内2店舗、2月11日・12日に東京都内2店舗の大型量販店でいちご最盛期に向けて販売促進を行い、「京築産いちご」の消費拡大に向けてPRを行いました。

いちご部会では毎年、部会活動の一環として消費地(関東・関西地区)での販売促進(試食宣伝)を実施し、新たな顧客の確保と試食宣伝等を通じて消費者の意見を聞くことで今後の改善策を検討し、市場における「JA福岡京築ブランド」の確立を目指しています。

試食宣伝当日は、女性部員とJA職員が店頭に立ち、買い物客に「あかい」「まるい」「おっきい」「うまい」が特徴の「博多あまおう」をアピール。試食した買い物客からは「甘くてとても美味しい」と好評でした。





ヒマワリの栽培

1 ヒマワリとは

北アメリカ原産のキク科1年草で、日当たり・排水良好な土地に自生しています。

生育適温は20〜30℃、播種から約45〜90日程度で開花します。

露地栽培では5月から8月にかけて播種し、7月から10月まで収穫出来ます。

2 品種

品種は「サンリッチ」「シリーズや」「ピンセット」「シリーズ」などのF1品種が主流で、それぞれ、花色や開花までの日数が異なるタイプがあります。

F1品種には花粉が出ないものが多く、飾った時に周囲を汚さないことや受粉による花持ち低下を防ぐなどのメリットがあります。

3 適地

日当たり・排水性とも良好なほ場が適します。肥沃地や保水性の良いほ場は避けず。また、倒伏しないように風の響影がない場所を選びましょう。

4 ほ場の準備と施肥

pHは6前後に調整します。堆肥を10アールに300〜500kg投入します。それ以外の基肥は入れません(過剰の施肥により植物体が大きくなりすぎます!)

床幅は60〜90cm、通路は50cm程度が目安です。畝は排水対策のため高畝が望ましいです。定植前にフラワーネット(12cmマス)を設置しておきます。

5 育苗・移植

直播きも可能ですが、鳥害や不発芽によるロス、生育の不揃いなどを避

けるため、育苗後に移植栽培を行います。

200穴のプラグトレーに1穴2粒ずつ播種し、種子が隠れる程度に覆土します。子葉展開後に間引きを行い、1本にします。播種後に最初の本葉が出てきた頃(播種後10日前後に移植します)。

6 移植後の管理

追肥は葉色を見て行います。窒素・リン酸・カリ10%・5%・8%程度の液肥を800倍に薄めて使用します(出蕾後の施肥は避けてください)。草丈がある程度伸びたら、倒伏防止のため、ネットをあげていきます。

7 病害虫

病気は黒斑病、褐斑病、斑点細菌病などが発生しやすいので、雨よけ施設があると良いです。害虫はアブラムシ類、グンバイムシ類、スリップス類、夜蛾類、カメムシ類、ハダニ類などが発生しますので防除が必要です。

8 収穫・調整

花卉が開き始めたら収穫時期です。切口から油分が出るので、水揚げの際は水をこまめに入れ替えて下さい。



(例) サンリッチ系55日タイプの作型

健康百科

低温やけどを防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

低温やけどは、湯たんぽや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことがあります。

低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際は



やけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぽですが、タオルでくるむとすれて湯たんぽが直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作つて、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。

使い捨てカイロは肌に密着させないで、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に乗るときは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れます。できれば、就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで1〜2時間で切れるようにします。

電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。

私の食育日記

冷凍保存を上手に活用

食育インストラクター ● 岡村麻純



まとめ買いや、食材を使い切るために多く利用されるのが冷凍保存です。食べるのは少量でありながら、いろいろな物を食べてほしい離乳食にとっても、冷凍保存は強い味方です。

冷凍保存は、味や栄養を保持しやすい保存方法です。しかしながら、冷凍中まったたく劣化をしないわけではありません。特に、市販の冷凍食品のように食品に合わせてマイナス30度ほどで急速冷凍している場合と違い、庫内の温度がマイナス18度からマイナス20度の家庭用冷蔵庫での冷凍は、時間のかかる緩慢凍結しかできないため凍結方法の工夫が必要です。

冷凍によつて劣化しにくいのは、糖質、タンパク質、ミネラルです。糖質であるでんぷんを多く含む白飯は、マイナス20度以下では老化は少ないことが分かっています。白飯やパンなど

に含まれるでんぷんは0度から5度付近が最も老化しやすいので、冷蔵庫やチルド室では老化を促進してしまいます。保存する場合は必ず冷凍庫を選びましょう。

冷凍によつて変化しやすいのは脂質とビタミンです。冷凍中、脂質は酸化してしまうことが多く、酸化しやすい食品には多価不飽和脂肪酸を含む魚類などが挙げられます。またビタミンの中でもビタミンCは、マイナス18度以上だと保存中の減少が早いことが分かっています。冷凍保存する場合も長期保存し過ぎないように注意が必要です。

家庭での冷凍での注意点は、まず、家庭での冷凍に適する食品を選ぶこと。パンやご飯などのでんぷん性の物や、煮豆など味が濃厚で水分の少ない物、スープ、ソース類などが挙げられます。魚や肉は加熱調理してから、野菜はブランチング(加熱処理)してから凍結した方が良いでしょう。凍結するときは、1回の使用量ごとに分けて薄い形に成形し、密閉容器に入れましょう。凍結方法を工夫し長期保存には注意しながら、上手に活用していきたいです。

チンゲンサイ



中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことですが、あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使い道は広がります。

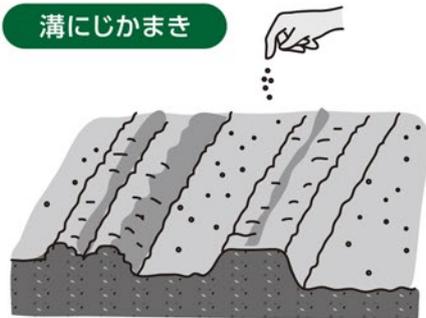
冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜

です。

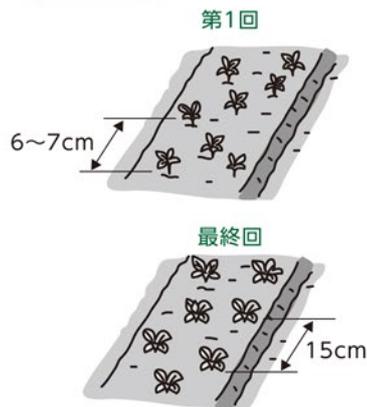
畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15〜17cm)のまき溝を作り、2〜3cm間隔に種をばらまきします。覆土は2〜3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防曇のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたものいづれ

溝にじかまき



間引き

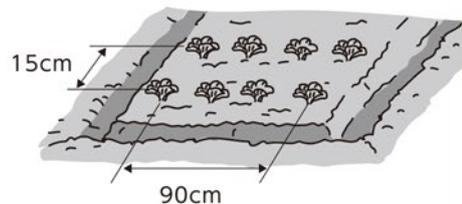


かで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15〜20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせおきます。

チンゲンサイは下の方の葉と葉の間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に

育苗してベッド植え



指先で穴を開けて施します。

育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

※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。



ミニチンゲンサイ
丸のまま調理に



良品は葉柄が太く
尻が膨らんでいる

福岡京築 農業機械

大展示会

平成30年

3月2日(金)・3日(土)

時間/9:00~16:00

会場/ 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)

【お問合せ】 東部農機センター ☎0979-83-2115

ご来場の皆様に
粗品
プレゼント!!



トラクターの爪
15%引き

新春クミアイLPガス器具展示会!

同時
開催!!

平成30年 3月2日(金)・3日(土) 時間/9:00~16:00

2日間限りの
展示会
特別価格!

ガス器具
購入者
特典

ガス器具1万円以上購入で、
ガラポン抽選でもらって
うれしい賞品を当てよう!

- ☆1等: 選べるギフトカタログ(10,000円相当)
- ☆2等: 選べるギフトカタログ(3,500円相当)
- ☆3等: JA商品券(2,000円分)
- ☆4等: JA商品券(1,000円分)
- ☆5等: 台所用洗剤

※ご購入者様と同伴のお子様(小学生以下)へ抽選券1枚進呈!



来場者
特典

この「スマイルけいちく」持参で
粗品(村のぱん屋・SUNのパン)プレゼント!

※賞品(当選本数)・粗品(150セット)は無くなり次第終了とさせていただきます。

お問合せ先: 豊築LPガスセンター 電話番号 0979-82-7222
みやこLPガスセンター 電話番号 0930-23-3755

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 「流通経済特報」	TPP問題を 徹底報道	キャンペーン 「若者力」
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 「ぼぼる」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**

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

2018 春の感謝祭!!

日にち	場所
3月 3日(土)	今井直売所
3月 16日(金)	今川直売所
3月 17日(土)	苅田直売所
3月 17日(土)	採れたて市場
3月 17日(土)	豊前ふれあい市場
3月 18日(日)	延永直売所
3月 19日(月)	権田ふれあい市
3月 20日(火)	築城ふれあい市
3月 24日(土)	築東ふれあい市

お楽しみ抽選会・野菜等の販売

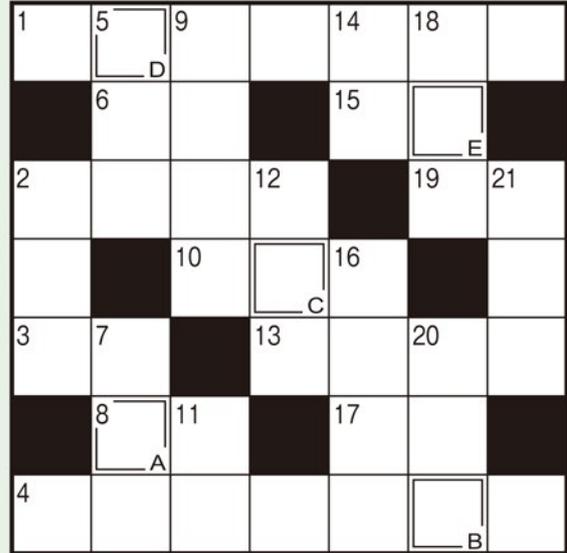
いろいろな
イベント
盛りだくさん!!



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

- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオープンをした
- ⑨ 大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭ 国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑯ 食材をいぶして作ります
- ⑰ 石原裕次郎のヒット曲「——よ今夜も有難う」
- ⑳ 豚カツの衣の一番外側
- ㉑ 永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ

- ① お内裏さま、五人ばやしといえ
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ ——学生、修道
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とつくりを持ってお——した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うとききれいに引けます
- ⑱ クルミやドングリが似合う小動物

1月号の正解は「フクブクロ」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20日(火) (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 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。)

- ★1月号当選者(応募総数149通)
- 苅田町 高城 みつ子さん
 - 行橋市 中 鈴江さん
 - みやこ町 矢野 弘子さん
 - 築上町 北川 節子さん
 - 豊前市 高野 峰子さん
 - 上毛町 晴介さん

第10回理事会報告 (平成30年1月25日開催)

議案

- 第1号議案 今直売所用地における体育館解体工事入札について
- 第2号議案 Fin Tech企業等との連携及び協働に係る方針の策定について
- 第3号議案 JASTEMシステム基盤更改危機管理計画書及びJASTEMシステム基盤更改窓口業務継続策の制定について
- 第4号議案 貸出要綱の一部新設について
- 第5号議案 今直売所建設委員会設置について

報告事項

7件 以上の件、審議されました。

JAデータ

貯金高	1569億9293万円
貸出金	134億3385万円
共済保有高	5326億7923万円
販売品販売高	38億1214万円
購買品供給高	40億9110万円
出資金	28億5638万円
組合員数 正	13,486人
准	12,588人
計	26,074人
職員数	521人 (うち正職員300人)

1月末

新春お年玉プレゼント 2018 当選者発表!!

NTour 旅行券

応募総数 149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。

みやこ町
安藤 範子 さん

おめでとうございます。





大きく なま〜れ

大きくなま〜れ

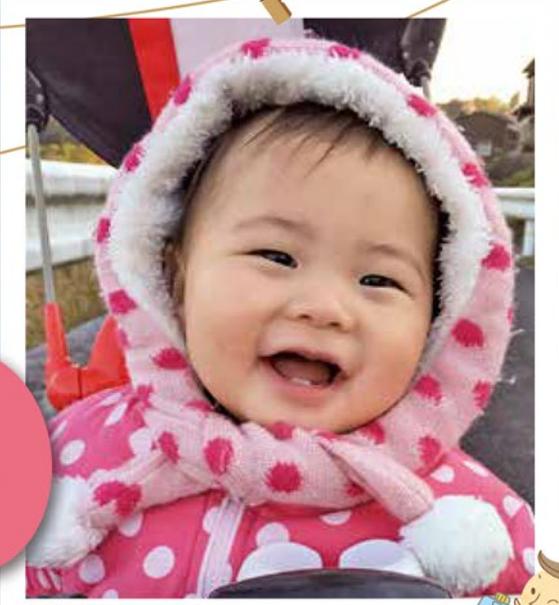
写真大募集

このコーナーでは、0才〜3才までのお子様の写真を募集しています。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:たかはし)
☎0979-82-5555

パパ・ママからの
メッセージ

1歳おめでとう!
これから色々なことに
頑張ろうね!



築上町
たなか うみね
田中 海音 ちゃん (1歳)



料理楽々 ステップアップ

今日の RECIPE

キャベツとツナのサラダ

〜 アンチョビ風味 〜

● 材料(2人分)

- | | | | |
|-------------|------|--------|-------|
| キャベツ | 1/4個 | トマト | 1/2個 |
| ツナ缶 | 1缶 | 塩・こしょう | 適宜 |
| アンチョビフィレ | 3枚 | オリーブ油 | 1大さじ1 |
| ニンニク(みじん切り) | 小さじ1 | | |

● 作り方

- (1) フライパンにオリーブ油・ニンニク・アンチョビフィレを入れ、弱火で香りを出し、軽く油を切ったツナ缶を入れ、火を止める。
- (2) 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ざく切りにしたキャベツをさっとゆでざるにあげる。
- (3) ボウルにキャベツを入れ、(1)とあえて皿に盛り付ける。トマトを飾り、こしょうを掛け出来上がり。



point

キャベツが温かいうちにあえると味がよくなじみます。



福岡県 JA葬祭

検索

福岡県には安心の JA葬祭会館が ※39ヶ所。

※H30.1月時点 詳しくは福岡県JA葬祭事業連絡協議会HPをご覧ください。

もしもの時は、お近くの
JA葬祭にお任せください。

やすらぎ中央会館 / やすらぎ西部会館

フューネラルホール山河

☎ 0120-48-7979

☎ 0120-26-5041