

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく



特集 : 新習慣で冷え症対策

地域に必要
とされるJAに。
全力!
自己改革

JAグループ福岡

2020年 12月号 / Vol.92



野球

新吉富少年野球クラブ

のみなさん

新吉富少年野球クラブは、令和3年で37周年を迎えます。部員は1年生から6年生までの男女25名で上毛町総合グラウンドを拠点に活動しています。

『基本を大切に！』をモットーに部員、指導者、保護者一丸となって日々練習しています。そして試合ではチームワークを大切に全員野球でがんばっています。

練習は、火曜日・木曜日18時～20時半、土曜日・日曜日8時～12時です。

見学・体験入部はいつでも大歓迎です。キャッチボールができなくて
もルールがわからなくても大丈夫です。興味がある方は気軽に上毛町
総合グラウンドまでお越しください。

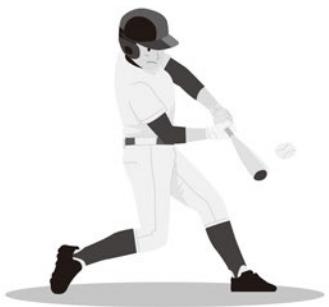
興味をお持ちの方は、

TEL 090-2391-1939 秋吉（監督）

TEL 090-2516-2015 篠井(コーチ)

TEL 090-2512-8266 後藤（保護者会会長）

までご連絡ください。



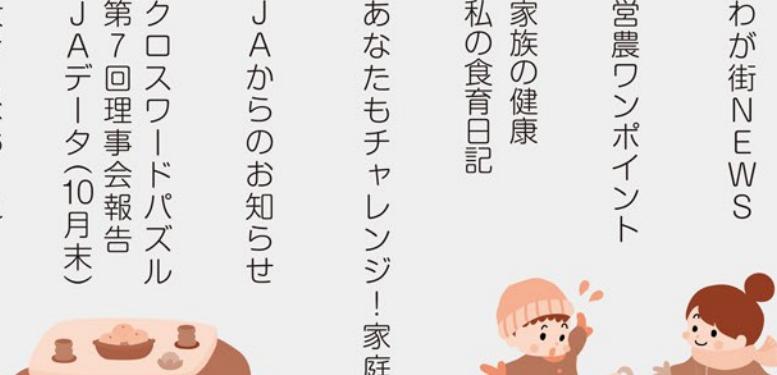
頑張っているスポーツクラブチームのこどもたちや、ボランティア団体を募集しております。

ご応募は、JA 福岡京築 総務企画部 総務企画課

Tel 0979-82-5555 (広報担当:あんどう) までご連絡お待ちしています!!

※営利目的としていない団体に限ります。

- 特集 新習慣で冷え症対策

 - 04 わが街NEWS
 - 06 営農ワンポイント
 - 10 家族の健康
私の食育日記
 - 12 あなたもチャレンジ！家庭菜園
 - 13 J Aからのお知らせ
 - 15 クロスワードパズル
第7回理事会報告
J Aデー タ(10月末)
 - 16 大きくなあれ
シエフ永井のおすすめ
J Aからのお知らせ



Smile! けむく 02

組合員脱退手続きに関するお知らせ

平素より農協事業につきまして、格段のご協力を戴きお礼申し上げます。
さて、この度定款に則して、出資金の脱退手続きを以下内容のとおり変更致しますので、組合員皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願ひ致します。

なお、詳しい内容は最寄りの支店へお問い合わせください。

1. 脱退時の出資金払戻し時期について

令和3年4月1日より、組合員脱退手続きをされた事業年度末の決算承認がなされた総代会後に払戻しを行うこととなります。

脱退手続承認時期	出資金払戻し時期
令和3年4月1日～令和4年3月31日 ※任意脱退は令和4年1月30日まで	令和4年6月総代会後
令和4年4月1日～令和5年3月31日 ※任意脱退は令和5年1月30日まで	令和5年6月総代会後
令和5年4月1日～令和6年3月31日 ※任意脱退は令和6年1月31日まで（うるう年）	令和6年6月総代会後

※以降も同様の時期となります。

白色申告における電算帳票の取得について

個人情報保護により白色申告におけるお買い上げ明細書等（JA取引に限る）の電算帳票の取得につきまして、電算帳票出力申請書の提出が必要となります。

ご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願ひ致します。

なお、随時申請書の受付は行っておりますが、電算帳票の出力は令和3年1月下旬を予定しております。

また、電算帳票の出力には、数日かかる場合がございますので、予めご了承下さい。



電算帳票出力申請書は、最寄りの支店及びアグリセンターで取得できます。

※取得申請の際には、本人確認（免許証・保険証等）ができる書類が必要となります。

※青色申告会員の方につきましては、別途ご案内致します。

新習慣で冷え症対策 寒い季節もぽっかぽか

気温が下がつてると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。
夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。
そもそも「冷え症」とは何なのでしょうか？ そして効果的な対策は？
東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター長 鈴木邦彦
イラスト／服部新一郎

+ 冷え症は放置すると
万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに毎回の体質のこと
一方「冷え症」は体が冷えてつらい
状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）
感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、
東洋医学においては治療の対象となります。

+ 症状と原因の違う 三つのタイプ

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いつそう冷え症を招きやすくなります。

常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながつたりもします。

+ 症状と原因の違う 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしょう）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのがお勧めです。

熱を作る食事と筋肉運動をしつかり確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ＝保温することも大切です。ただし、タイプによつては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴することも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。日常でできる対策としては、まずは

東

! こんな人は要注意

- とても寒がりで冷房が苦手
- 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ?

内臓タイプ

体の芯から冷えを感じるタイプ。体质や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱つて見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。





下半身タイプ

筋肉が凝つて座骨神経を圧迫し、腰から
足が冷たいタイプです。座りつ放し
や運動不足で腰やお尻の筋肉が凝つて座骨神経を圧迫し、腰から
足先への血流が悪くなるために起きます。足先の
保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょ
う。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



An illustration of a woman with short brown hair, wearing an orange long-sleeved shirt. She is shown from the waist up, with her hands clasped together in front of her. Small orange wavy lines representing heat or steam are rising from her hands, indicating they are cold.

冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしつかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

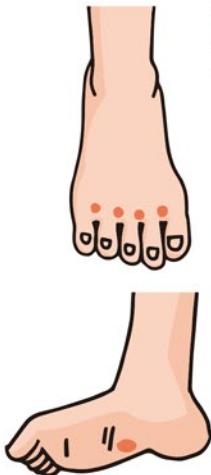
入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40～42度の10分間入浴



体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40～42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまします。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4ヵ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真っすぐに押しまず。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。

えっ、これって駄目？

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体质になり、結果的に冷えを加速します。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいことづくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時によくストレッチをすると良いです。あぐらをかけて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。





10/8

令和2年度 麦作振興大会

当JAでは、収量アップおよび品質向上に向け、みやこ地区と豊築地区の2会場で麦作振興大会を開催し、生産者約130名が出席しました。

当日は、当JA担当者より麦類の実績報告後、JA全農福岡県本部農産課から麦類の情勢について、京築普及指導センターから令和3年度産麦の安定生産に向けての説明が行われました。

生産者からも活発な意見や質問があり、関係者も含め令和3年度産麦作付の知識と意欲を高めました。



当JAで集荷された「甘うい」は、JAふくおか八女の施設に運び追熟され福岡県内、関東、北海道内に全農ふくれんから出荷されます。

当JAで集荷された「甘うい」は、JAふくおか八女の施設に運び追熟され福岡県内、関東、北海道内に全農ふくれんから出荷されます。

当JA担当職員は「今年はかん水対策と排水対策を徹底することを特に気をつけたが、近年の異常気象により対応が追い付かなかつた」と話し、「今後は異常気象に負けない園地づくりを目指していく」と意気込みを話しました。

当JA新田原果樹部会では、令和2年産のキウイフルーツ「甘うい」の出荷を行いました。「甘うい」は大きい果実と黄色味を帯びた果肉が特徴の福岡県産の品種です。

現在では、栽培面積5haまで広がり部会員数は50名となっています。

10/14 大玉、高糖度の「甘うい」をお届け

当JA新田原果樹部会では、令和2年産のキウイフルーツ「甘うい」の出荷を行いました。「甘うい」は大きい果実と黄色味を帯びた果肉が特徴の福岡県産の品種です。

10/16 研修会で職員のスキルアップ直売所営農指導員講習会開催

当JAは、今年度より各アグリセンターに直売所営農指導員を配置しています。アグリセンターより来られた直売所会員（生産者）に病害虫等の対処方法を的確に営農指導できるよう人に材育成講習会を行橋市にある営農経済本部で開催しました。



10/14 焼き肉のタレ作り教室

当JA女性部苅田支部は、苅田町にある与原公民館で焼き肉のタレ作り教室を開催し、当日は12名が参加しました。

A「cope」商品の五倍酢やJAのみかんジュースを使用し、完成後のタレは各自で持ち帰りました。

地元で採れたイチジクを使用しているのでイチジクの甘みがあるとてもおいしいタレになりました。

部員は「イチジクを使っているので甘めで子供たちに人気。焼き肉以外にもいろんな料理に使えます」と話しました。



これからもJA独自の講習会を計画しており、指導員の指導力スキルアップを図る取組みを積極的に行っていきます。

生産者から必要とされる営農指導員育成と営農指導力の個人間格差の是正を目的としています。

また、直売所会員だけでなく全農生産者から必要とされる営農指導員育成と営農指導力の個人間格差の是正を目的としています。

わが街 NEWS

稻刈り体験を行った児童からは、「稻を刈るのは難しいけど楽しかった。稻の根本が硬いなど体験して初めて知ることが多かった」と話しました。

当JA豊津アグリセンターは、みやこ町にある祓郷小学校の児童19名と学校近くの水田で6月に田植えをした稻の稻刈り体験を行いました。田んぼの大切さや食べ物の大切さなどを子供達に伝えることを目的としています。

**10/16 収穫の喜びを味わう
豊津アグリセンター**



児童は「先生達が一生懸命教えてくれたから、大きいイモが出来た」と話しました。

今回収穫したサツマイモは、11月のみやこ町管内の小中学校へ学校給食材料として使用されます。

当JAは、当JAの組合員である、中其弘志さんの水田の一部を使用して、児童らに稻の刈り方を指導しました。生徒は、「ヒノヒカリ」の稻を二束一束丁寧に刈り取り、収穫の喜びを体感しました。

**10/19 サツマイモ掘りに!!
元気いっぱいに!!**

椎田支店
上田忠生

[9月末 涉外全項目達成]

第10位	築東支店
第8位	中京支店
第6位	豊前南部支店
第5位	豊前支店
第4位	行橋南支店
第3位	片峯かおる
第2位	濱田真守
第1位	藤尾侑奈
田口智恵	
溝口裕也	
小野辰弥	
濱井久美子	

10/22 表彰者紹介

「令和2年度福岡県北地区 自動車共済マスターZコンテスト」において、6支店が表彰を受けました。



● 令和2年度福岡県北地区
自動車共済マスターZコンテスト

**10/23 ぽかし肥料作りに挑戦!
女性部中京支部**



当JA女性部中京支部は、行橋市にある天生田カントリーエレベーターで部員10名が2回目のぽかし肥料作りを行いました。

ぽかしは米ぬかを微生物の力で発酵させた有機肥料で、効果が出やすく、また長続きするという特徴があります。米ぬか、もみがら、油粕、EM菌を混ぜ合わせ1~2週間発酵させて完成します。

当日のぽかし肥料作りは和気あいあいと楽しい雰囲気で行われ、生き生きとぽかし肥料作りに励む女性部のみさんはとても輝いていました。

当JA女性部中京支部は、行橋市にある天生田カントリーエレベーターで部員10名が2回目のぽかし肥料作りを行いました。

「博多な花おいしい菜」は、冬の野菜なので糖度が高く、特に12～3月に収穫されるものは甘みがあります。

福岡京築な花部会は、10月下旬から花の出荷が始まりJA筑東花部会長のもと、令和2年度は部会員30人で販売高1,674万円、出荷量27.9tを関東市場をメインに4月中旬まで高品質な花を多くの消費者に届けます。

当JA職員は「本年度産のな花は、定植が早い所で9月中旬から始ましたが、稻作後のほ場では9月下旬でも準備が出来ていなかつたほ場が多く、定植が遅れ10月の上旬が定植の中心となつた。定植後の生育は10月中旬の降雨以降、生育は旺盛となつた」と話しました。

また、な花部会はペテラン生産者と若手生産者のつながりを大切にして、生産技術継承と生産者数並びに面積拡大に取り組んでいき、高品質安定出荷体制を目指し、部会員全員で京築産な花の普及を目指していきます。



**10/26 どんな料理にもよく合う
「博多な花」出荷開始!! な花部会**

「博多な花おいしい菜」は、冬の野菜なので糖度が高く、特に12～3月に収穫されるものは甘みがあります。

福岡京築な花部会は、10月下旬から花の出荷量を誇るJA福岡京築な花部会は、10月下旬から花の出荷が始まりJA筑東花部会長のもと、令和2年度は部会員30人で販売高1,674万円、出荷量27.9tを関東市場をメインに4月中旬まで高品質な花を多くの消費者に届けます。

当JA職員が手伝いながら、大きく育つた「紅あずま」を収穫しました。
児童は、姿をのぞかせた芋を力いつぱい引っ張り、なかなか抜けない芋に苦戦していましたが、「芋の掘り方が分かっただけで上手に掘れた」「去年よりもたくさん収穫できた」と話しました。

収穫したサツマイモは、授業や給食で使用する予定です。



**10/26 サツマイモの収穫体験
築東アグリセンター**

当JA築東アグリセンターは、上毛町にある西吉富小学校の児童122名と学校近くのほ場でサツマイモの収穫体験を行いました。この農業体験は、少しでも農業の事を知つてもらおうと始まつたもので、約10年前から行われています。

当日は、地域の方々の協力のもと、当JA職員が手伝いながら、大きく育つた「紅あずま」を収穫しました。児童は、姿をのぞかせた芋を力いつぱい引っ張り、なかなか抜けない芋に苦戦していましたが、「芋の掘り方が分かっただけで上手に掘れた」「去年よりもたくさん収穫できた」と話しました。



**10/26 お米一粒の大切さを実感
稲刈り体験 仲津アグリセンター**

当JA仲津アグリセンターで、行橋市にある仲津小学校の5年生児童52名と仲津中学校2年の生徒40名が学校近くの水田で稲刈り体験を行いました。食と農の大切さを伝えようと、地域貢献活動の一環として行っています。

田んぼは約10aあり、今年は新型コロナウイルスによって田植え体験は出来ず、田植え後の管理は地域の方が管理に協力してくださいました。

地域の農家さんが児童へ収穫方法の注意点や鎌の使い方を指導すると、児童らは、上手に鎌を使い丁寧に「束稻」を刈り取りました。

収穫を終えた児童は「収穫後は小学校合同で餅つき大会を行う予定なので、とても楽しみです」と話しました。



**10/27-28 キャベツの定植が始まりました!
犀川アグリセンター**

当JA犀川アグリセンターは、みやこ町にある犀川中学校生徒40名を対象に同町の生産者藤河孝俊さんのほ場で食と農の大切さを学ぶことを目的にキャベツの定植体験を行いました。新型コロナウイルス感染症対策に伴い、40名を2グループに分け20名ずつ、2日間開催しました。

生徒達は、藤河さんから植え付け方の指導を受けた後、約30aある畑にキャベツの苗約3000株を丁寧に植えました。

藤河さんは「農業体験を通して食べ物の大切さを学んでもらい、近年食品ロスが問題となっているので食べ物を残さず食べてほしい」と話しました。

定植したキャベツは、学校給食で使用するとのことで、収穫は来年春を予定しています。



い。ふるさとの味を楽しんで頂きた
い」とおれを述べました。

久保田部会長は「今年はトビイロウ
ンカ等の被害が出ましたが、子供たち
に貴重なお米をぜひ食べてもらいた
いです」と話しました。

豈前地区普通作部会は、今後も継
続して地域へ貢献することができる
活動を行つていきます。

この取り組みは、地域で収穫した新米を子供達に食べてもらうことで、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。

当団は、豊前地区普通作部会の久保田茂部会長と当JA豊前アグリセンターの新谷英信センター長が市役所を訪問し、後藤元秀豊前市長へ届けました。

後藤市長は「今年は豪雨、猛暑など

10/27 学校給食会へ新米夢つくし「豊築宝(ゆきほ)」寄贈



写真右 久保田 茂 部会長

10/26
築東アグリセンター

10/28
築東アグリセンター



指導した職員は「給食はもちろん、朝ごはん、晩ごはんもしっかり食べ、睡眠をとつて、ぐんぐん大きくなつてくれださい」と話しました。

受穫後は、しめ縄作りや家庭科の授業で使用する予定です。

児童らに、お米がどのようにできるのかを知つてもらおうと、バケツ稻の体験学習を開いています。指導した職員は「給食はもちろん、朝ごはん、晩ごはんもしっかり食べ、睡眠をとつて、ぐんぐん大きくなつてください」と話しました。

収穫後は、しめ縄作りや家庭科の授業で使用する予定です。

「くし」の苗を植えて、水管理をしながら観察。当JA職員が児童に稻の刈り取り方を指導した後、黄金色に実った稻穂を収穫しました。

児童らに、お米がどのようにできるのかを知つてもらおうと、バケツ稻の体験学習を開いています。

指導した職員は「給食はもちろん、

「夢つくし」を鎌で刈り取りました。

令和元年度福岡県大豆作経営改善共進会並びに令和2年度福岡県麦作共励会表彰式がアーケドホテルロイヤル福岡天神で開催されました。

この表彰は、大豆・麦の優良生産者に贈られ、京築管内では、大豆集団の部で椎田地区の農事組合法人日奈古もんじゅ営農組合が優秀賞を、麦農家の部で椎田地区の有限会社田中農産が最優秀賞を受賞しました。

10
28



中央左 農事組合法人 日奈古もんじゅ 営農組合 代表理事 中川 哲実さん
中央右 有限会社 田中農産 代表取締役 田中 祐輔さん

当JA築東アグリセンターは、上毛町にある西吉富小学校の児童14名を対象に「モチ米」の稻刈り体験学習を開きました。田んぼの大切さや食べ物の大切さを子供たちに伝えることを目的に行っています。

当団は、当団A職員と地域の農家さんが稻の刈り方を説明。児童は手順を職員に確認しながら作業を進めました。

児童は今年9月下旬にうるち米の稻刈り体験をしたこともあって、慣れ親しんで稻を束ねたり、稻刈りを楽しみました。

稻刈り体験を行つた児童からは、「前回収穫した、うるち米と今回収穫したモチ米の違いを教えて下さい」と質問が挙がっていました。収穫後は、給食や紅白餅に使用する予定です。

と質問が挙がっていました。
収穫後は、給食や紅白餅に使用する予定です。

A photograph showing three individuals in a field of tall, golden-yellow rice plants. They are all wearing light-colored long-sleeved shirts and dark trousers or skirts. The person on the left is bent over, reaching down towards the ground. The person in the center is also bent over, working on the plants. The person on the right is crouching lower, focused on their task. The background is filled with the dense, ripening rice crop under a clear sky.

10/29 稲刈りを楽しむ児童
築東アグリセンター



★今月の
あなたの運勢



女座 8/23~9/22

年越しに向けての準備を最優先。きれいになっていく窓やキッチンが運を呼び寄せます。週末はごちそうメニューに

水稻栽培では、スクミリンゴガイ（ヤンボタニシ）の被害が拡大しています。このため、冬場からスクミリンゴガイ対策に取り組み、被害の軽減に努めましょう。

水田の スクミリンゴガイ対策を 実施しましょう



◆ 冬場の対策

【厳冬期の耕起】

厳冬期（1月中旬～下旬）にほ場を丁寧に耕起し、土中の越冬貝を寒気にさらす効果と圧殺・粉碎効果で越冬数を減らします。そのため、殺貝にはトラクターの耕起深度を浅く、ロータリーの回転数を上げて細かく碎土することが有効です。

また、耕起と併せて、越冬場所となる用水路の溝ざらいを行いましょう。

◆ 本田期の対策

① 浅水管理

スクミリンゴガイは水稻を食害し、激しい場合は欠株や著しい生育不良を引き起こします。被害程度は、水稻の生育ステージが早いほど激しく、5～6葉期（移植後3～4週間程度）になると欠株を生じるような被害は少なくなります。

水深1～2cmの浅水管理にすると、スクミリンゴガイの移動が抑制され、被害が軽減できます。そのため、ほ場が均平になるように耕起や代かきを丁寧に行うと、効果的な浅水管理が可能となります。

本田期に粒剤を散布し食害防止を図りましょう。本田期の粒剤ではスクミノン等があります。

また、石灰窒素を植代前もしくは水稻刈取後に施用することで殺貝効果が得られます。

なお、薬剤は下表の注意事項等に従って使用してください。

③ その他の防除方法

産卵5～6日後までの卵塊は、水中に落とすだけで殺卵効果があり、それ以降の白化した卵塊は圧殺します。



スクミリンゴガイの卵



浅水管理の様子

表 スクミリンゴガイ対策の農薬一覧（例）

資材名	散布時期	使用量	散布方法など
スクミノン	収穫60日前まで	1～4kg/10a	・浅水散布しますが、田面の低い水たまる場所に集まるので、そこにスポット散布する方法もあります。 ・WSC稻にも使用できます
石灰窒素	植代前	20～30kg/10a	①荒起こし後、水深3～4cmに湛水 ②湛水3～4日後に、全面に散布 ③散布後3～4日後、植代 ※施肥量の調整が必要です
	水稻収穫後 (刈取り後の水温が 15℃以上の時期)	20～30kg/10a	①収穫後、水深3～4cmに湛水 ②湛水1～4日後に、全面に散布 ③散布後3～4日放置

※石灰窒素は魚毒性が強いので、漏水しないようにしてください。

また、生貝の捕殺や水田内への侵入防止として取水口に網（1～2cm以下）を設置することも有効です。その他、トラクターなどに付着して移動することがあるので、機械の清掃に心掛けましょう。



家族の
健康

喉のバリアを高める

健康科学アドバイザー 福田千晶

空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかる

喉の粘膜には短い毛(繊毛＝せんもつ)があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、農作業の合間にお勧めです。

ギンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かつてきました。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいをすることで、インフルエンザウイルスに感染する確率を減らします。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれから季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて口呼吸をしていると、口腔(こうくう)内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用していると、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を開じて、鼻呼吸をしましょ。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他、「栄養をしつかり取つて、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活の中でできる予防策は行っておきたいですね。

私の食育日記

朝食にとろとろ卵を目指して

食育インストラクター ● 岡村麻純



その毎朝作る卵料理、娘と息子で好みがまったく違います。息子は、オムレツやスクランブルエッグのように混ぜた卵料理が大好き。一方娘は、目玉焼きやゆで卵のような白身と黄身が別々のままの卵料理が好きです。結果、毎朝交互にお互いの好みに合わせてているのですが、3歳の娘は特に厳しい。目玉焼きやゆで卵でも火を通して過ぎると嫌がり、ところどころ卵がいいと朝から大騒ぎ。忙しい朝には大問題です。

目玉焼きやゆで卵でも火を通して過ぎると嫌がり、ところどころ卵がいいと朝から大騒ぎ。忙しい朝には大問題です。

A woman with long hair is standing over a fire, stirring a large pot. A small child stands nearby, watching her. The woman has a thought bubble above her head showing a bowl of food.

ちなみに、この卵黄と卵白の凝固温度の違いを利用して作られているのが温泉卵です。温泉卵は、卵黄は流動性を失った状態で、卵白はまだ固まらない60度から70度に卵の温度を保つことで、黄身は丸くなっていますのに、白身がとろとろという状態を作っています。

毎朝、ばたばたしながらも、娘のお好みの卵を作るべく、卵の内部温度のことばかりを考えている母です。

度、凝固温度も少し違います。卵白は60度から70度で変性して白くなりますが、固まらず、80度で流動性を失い90度で固まります。卵黄は60度から70度で流動性を失い、70度でねつとりと固まり、85度で粉っぽさのある固さになります。娘が好きなのは、この卵白80度以上卵黄60度ほどの状態です。実際卵の温度を測りながらゆで卵を作ることはできませんが、卵を水から入れて、沸騰した後、3分から5分ゆごると、卵の殻に近い卵白は90度近くなります。が、中にいる卵黄には熱が伝わり切っていないため、60度ほど。このタイミングですぐに冷水に漬けて、熱を奪えれば半熟卵が出来上がりります。

度、凝固温度も少し違います。卵白は60度から70度で変性して白くなりますが、固まらず、80度で流動性を失い90度で固まります。卵黄は60度から70度で流動性を失い、70度でねつとりと固まり、85度で粉っぽさのある固さになります。娘が好きなのは、この卵白80度以上、卵黄60度ほどの状態です。実際卵の温度を測りながら卵を育てることはできませんが、卵を水から入れて、沸騰した後、3分から5分ゆでると卵の殻に近い卵白は90度近くになりますが、中にいる卵黄には熱が伝わり切っていなければ、60度ほど。このタイミングですぐに冷水に漬けて、熱を奪えれば、半熟卵が出来上がります。

落ち葉堆肥と生ごみ堆肥

図1 落ち葉堆肥の作り方

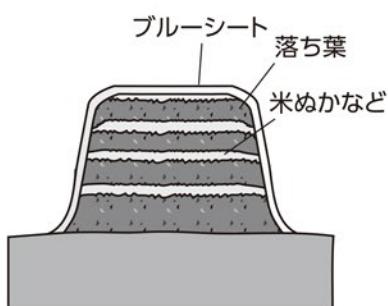
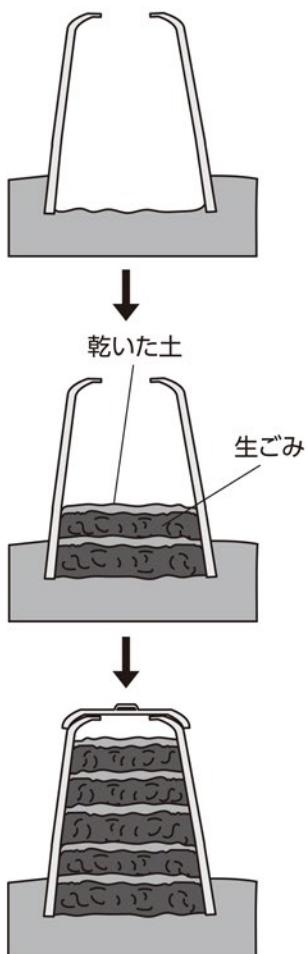


図2 生ごみ堆肥の作り方



「落ち葉堆肥とは」

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。

「落ち葉堆肥の作り方」

(1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作つてもよい。(2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど(落ち葉の重さの1~2%程度)をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。(3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。

(4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れたら(1年程度)完成です(図1)。

「生ごみ堆肥とは」

有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができます。ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

(1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さで埋める。

(2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくと良い。

(3) 満杯になつた後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度の容器を2個使い、1個目が満杯になつたら2個目にごみの投入を

「生ごみ堆肥の作り方」

(1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さで埋める。

(2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくと良い。

(3) 満杯になつた後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度の容器を2個使い、1個目が満杯になつたら2個目にごみの投入を

始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3~4kgにします。

※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。



令和2年度産米 ウンカ(害虫)被害対策 営農資金のご案内

当組合は、令和2年度産米のウンカ(害虫)被害にかかる対策として、被害にあわれた組合員様を対象に、ご利用いただけますよう営農資金の金利を引き下げました。

ご利用いただける方	次のいずれかの証明が受けられる組合員様に限ります。 ・水稻共済被害確認証明書（福岡県農業共済組合発行） ・罹災証明書（当組合 アグリセンター発行）
お申込み期間	令和2年10月1日～令和3年3月31日
お使いみち	ウンカ被害に伴う営農運転資金
お借入期間	5年以内
お借入金額	所要額の範囲内、ただし農業経営に必要な資金に限ります。
お借入金利 (固定金利)	1.0%（令和2年11月2日現在） ②長期プライムレートの変更に伴い、金利は変更となります。
お借入条件	福岡県農業信用基金協会の保証が必要となります。 (お申込みに際しては、当組合および福岡県農業信用基金協会において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。)

※詳細につきましては、最寄りの支店・アグリセンターにおたずねください。

JAS-SSタイヤ祭り

キャンペーン期間 2020年11月1日(日)～12月31日(木)

大奉仕中!!

軽トラック用をはじめ
ブリヂストンタイヤを取り揃えています。



特典1
キャンペーン
特別価格

特典2
組み換え工賃
バランス代
無料

特典3
交換分
廃タイヤ処分料
SSにて負担

■ 対象給油所・行橋SS・豊津SS・築城SS・豊前SS
・築東SS(12月1日～12月31日まで)

J A 住 宅 ロ ー ン

©よりぞう

変動金利型

店頭表示金利より
最大
年0.35%軽減

《参考》令和2年11月の金利

最優遇金利 (保証料別)
年0.65%~
【店頭金利】年1.00%

10年固定金利選択型

店頭表示金利より
最大
年0.35%軽減

《参考》令和2年11月の金利

最優遇金利 (保証料別)
年0.80%~
【店頭金利】年1.15%

*上記の金利は令和2年11月2日時点の金利となります。
最新の金利情報また、金利引下げ条件につきましては、
JA窓口までお気軽におたずねください。

JAとお取引のない方でもお気軽にご相談ください

JA福岡京築

Newフリーローン!!

金利

年 6.0%~
(保証料込)

*審査により6.0%でお取り扱い出来ない場合は、年8.0%・年10.0%・
年13.0%で同時審査させて頂きます。

ご融資
金額

10万円以上 最大 500万円

ご返済
期間

6ヶ月以上 最長 15年以内



- ① 必要書類は原則、本人確認資料のみでOK
 - ② 現在お借入のローンをまとめてOK
 - ③ 主婦・パートの方もOK
 - ④ FAXでの申し込みOK
- 最新の金利情報はJA窓口までお気軽におたずねください。

子育て応援 リフォームローン キャンペーン!



固定金利型(全期間固定)

最優遇金利 (保証料別)

年 1.3%~

【店頭金利】年2.1%

お借入
金額

1,000万円以内

お借入
期間

15年以内

*上記の金利は令和2年11月2日時点の金利となります。最新の金利情報また、
金利引下げ条件につきましては、JA窓口までお気軽におたずねください。

子育て応援 マイカーローン キャンペーン



年 1.5%~

お子様が3人以上いる
場合はさらに0.2%引き下げ
※18歳以下の子様に限ります。
また出産予定の方も含みます。

- 《キャンペーン適用要件》
- ① ご本人または配偶者の方が
出産予定で、母子手帳を交付
されている方。
 - ② お申し込み時点で18歳以下
のお子様がいる方。
 - ③ お申し込み時点で学生のお
子様がいる方。

年 1.3%~

※キャンペーン金利は保証機関が福岡
県農業信用基金協会の場合です。お
借入時には別途保証料がかかります。
また、保証機関が三菱UFJニコス
(株)の場合はキャンペーン金利に保
証料が上乗せされます。

詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

～お詫びと訂正～

11月号9ページ「わが街NEWS」において掲載誤りがありました。本誌面をもって訂正させて頂くとともに、深くお詫び申し上げます。

記事タイトル「神饌田抜穂祭」

誤内容

「新饌田抜穂祭」「新撰田抜穂祭」

訂正後

「神饌田抜穂祭」



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。

A crossword grid with 6 rows and 6 columns. The grid contains white squares and blacked-out areas. White squares are numbered 1 through 22. Blacked-out areas are labeled A through E.

1	6		11	14	18	22
2		8		15		D
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	B

Labels A-E are placed near specific blacked-out areas:

- A is near the top-left blacked-out area.
- B is near the bottom-right blacked-out area.
- C is near the middle blacked-out area.
- D is near the middle-right blacked-out area.
- E is near the bottom-left blacked-out area.

ヨコのカギ

- (1) クリスマスツリーのてっぺんに
　　はたきやモップで取り除きます
— ポクシングはムエタイを参考に
　　して作られました

(2) 冬に着る厚手の上着
　　アルファベットの3番目
　　素材の色が生きるように、
　　— しようゆを使ってお煮しめを作った

(3) 魚偏に喜と書く魚
　　時刻を知りたいときに見ます
　　伊勢、車、牡丹（ボタン）から連想される
　　魚介類といえば

(4) 受験生はこの前に座っている
　　三十一文字（みそひともじ）とも
　　呼ばれます

(5) — が力サカサ。リップクリーム
　　を塗らなくちゃ
　　夏がサマーなら冬は

(6) 夏がサマーなら冬は
　　茶室に敷かれている物
　　初心者を表す片仮名言葉
　　— に交われば赤くなる

(7) 夏がサマーなら冬は
　　松任谷由実のヒット曲
　　— がサンタクロース

(8) 時刻を知りたいときに見ます
　　伊勢、車、牡丹（ボタン）から連想される
　　魚介類といえば

(9) 1億は9——の数字です
　　茶室に敷かれている物
　　初心者を表す片仮名言葉
　　— に交われば赤くなる

(10) 伊勢、車、牡丹（ボタン）から連想される
　　魚介類といえば

(11) 松任谷由実のヒット曲
　　— がサンタクロース

(12) 三十一文字（みそひともじ）とも
　　呼ばれます

(13) 凝りやすい体の部位
　　— がサンタクロース

(14) 大きな石のこと
　　茶室に敷かれている物
　　初心者を表す片仮名言葉
　　— に交われば赤くなる

(15) ダイコンを—にしておでんに入れたり
　　力タカラと布を縫う機械
　　— 外（がい）の反対語

(16) 茶室に敷かれている物
　　初心者を表す片仮名言葉
　　— に交われば赤くなる

(17) 力タカラと布を縫う機械
　　— 外（がい）の反対語

(18) 初心者を表す片仮名言葉
　　— に交われば赤くなる

(19) 力タカラと布を縫う機械
　　— 外（がい）の反対語

(20) 茶室に敷かれている物
　　初心者を表す片仮名言葉
　　— に交われば赤くなる

(21) 力タカラと布を縫う機械
　　— 外（がい）の反対語

(22) 神社を示す地図記号はこの形
　　— に交われば赤くなる

(23) カメラや双眼鏡にはめられています
　　— に交われば赤くなる

10月号の正解は
「ヒメリソ」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】12月18日(金)(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、賞品の発送等に利用させていただきます。
今回の応募総数は69通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
発表は商品の発送をもってかえさせていただき、正解者の中心から抽選で5名様に商品券を進呈いたします。

郵便はがき
63 8 2 8 0 0 6 1
豊前市大字荒堀50番地

- クロスワードの答え
- 住所
- 氏名(ふりがな)

第7回理事会報告（令和2年10月27日開催）

◎ 議案

第1号議案 貸出要綱の一部改正について

● 報告事項 24件

以上の件、審議されました。

JADEITA

10月末

- | | |
|---------|-------------|
| ●貯金高 | 1623億4949万円 |
| ●貸出金 | 134億6085万円 |
| ●共済保有高 | 4781億5439万円 |
| ●販売品販売高 | 24億6740万円 |
| ●購買品供給高 | 27億1930万円 |
| ●出資金 | 28億4373万円 |
| ●組合員数 正 | 12,339人 |
| 准 | 12,646人 |
| 計 | 24,985人 |
| ●職員数 | 492人 |





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:あんどう) 0979-82-5555



パパ・ママからの
メッセージ

いつも仲良し兄弟。
これからもすくすく
大きくなってね。

みやこ町
うちだ まなと
内田 愛翔くん / 瑛翔くん
(2歳9ヶ月) / (1歳4ヶ月)



パパ・ママからの
メッセージ

兄弟仲良く
してね



行橋市
おおた ゆな
大田 柚奈ちゃん (1歳7ヶ月)



シェフ永井のおすすめ

今月の
RECIPE

レンコン餅、栗ときのこのあん掛け

● 材料(2人分)	レンコン 300g 片栗粉 大さじ2 栗(蒸した物) 6個 シイタケ 2個 マッシュルーム 2個 ミツバ 適宜 おろしショウガ 小さじ1
-----------	--

サラダ油	適宜
<あん掛け>	
かつおだし	3/4カップ
みりん	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- 1 レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- 2 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通つたら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- 3 器に(1)と栗を盛り付け、(2)を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。



福岡県 JA葬祭



福岡県には安心の
JA葬祭会館が※**43ヶ所**。

※2020.6月時点 詳しくは福岡県JA葬祭事業連絡協議会HPをご覧下さい。

フューネラルホール山河 ☎ 0120-26-5041

JAやすらぎ西部会館 ☎ 0120-48-7979

JAやすらぎ中央会館 ☎ 0120-48-7979