

笑顔があふれるみんなの輪

# Smile! けいちく



特集 : マインドフルネス入門

## ソフトボール

# 椿市ソフトボール部 のみなさん

僕達は「椿市ソフトボール部」です。

現在、小学校2年生から6年生までの11名が在籍しています。

夏の暑い日も、冬の寒い日も仲良しのチームメイトと一緒に勝利を目指して元気いっぱい頑張っています。

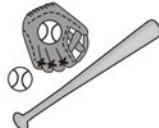
椿市のおいしいお米と、おいしい野菜が僕達を元気にしてくれています!!

※只今、部員を募集しています。見学・体験入部お待ちしています。

興味をお持ちの方は、

TEL 090-1874-0687 (監督:馬場)

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子どもたちや、ボランティア団体等を募集しております。

ご応募は、JA福岡京築 総務部 総務課

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

※営利目的としている団体に限ります。

16

J A シ エ フ カ か ら の 永 井 の お 知 ら せ す め



15

クロスワードパズル  
第9回理事会報告  
JAデータ(12月末)

13

J A か ら の お 知 ら せ

12

あなたもチャレンジ!家庭菜園

11

家族の健康  
私の食育日記

10

営農ワンポイント

06

わが街NEWS

04

特集 マインドフルネス入門

03

J A か ら の お 知 ら せ

02

今 月 の 表 紙

I  
N  
D  
E  
X



福岡京築 農業機械

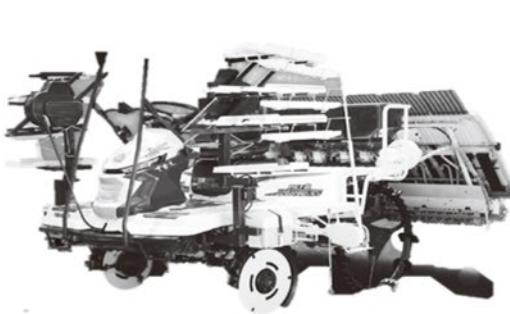
# 展示会

トラクター耕うん爪  
15%引き

※一部作業機の爪を除く

◆農機協力メーカー

クボタ・ヤンマー・ヰセキ・三菱・佐竹・山本  
静岡・やまびこ・丸山・筑水・太陽・原田商会

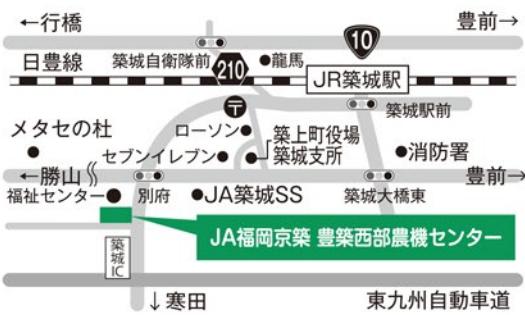


## ・築上会場

とき 令和4年 2月17日(木)・18日(金)  
9:00 ~ 16:00

ところ JA福岡京築 豊築西部農機センター  
築上郡築上町大字上別府39番地

お問い合わせ先 豊築西部農機センター ☎ 0930-52-2897



## ・みやこ会場

とき 令和4年 2月25日(金) 9:00 ~  
16:00  
26日(土) 9:00 ~ 15:00

ところ JA福岡京築 みやこ農機センター  
京都郡みやこ町勝山箕田1214番地

お問い合わせ先 みやこ農機センター ☎ 0930-32-3908

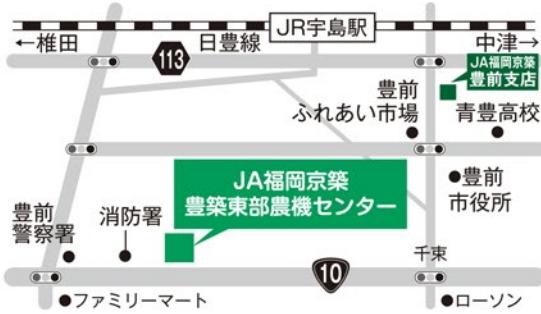


## ・豊前会場

とき 令和4年 3月4日(金) 9:00 ~  
16:00  
5日(土) 9:00 ~ 15:00

ところ JA福岡京築 豊築東部農機センター  
豊前市大字荒堀500番地

お問い合わせ先 豊築東部農機センター ☎ 0979-83-2115



※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になることがありますので、予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

# ストレスと向き合う

## マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう?

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授!

イラスト：出口由加子

### 「マインドフルネス」とは?

「今」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

### 五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。  
ストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気が付きにくくなってしまうのです。けれどもそれにとらわれ過ぎると

ゆっくり寝ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想とちも落ち着きやすくなります。

### 心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といいます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィバッサナー瞑想という瞑想法もあります。

ヴィバッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく。



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

幸せに生きる方法「八正道」があります。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを!

私たちもいつも過去や未来のことを考えて生きています。数ヶ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後の計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気が付きにくくなってしまうのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬間」に心を向ける瞑想法です。物の色や形をじっくり眺め、香りを出したり、全ての人々が苦しみを減して

# 忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

## 笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも  
洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



## ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしていく間に座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5~10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



- 3 続いて両肩を同時に5~10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

### POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

## 深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

- 2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

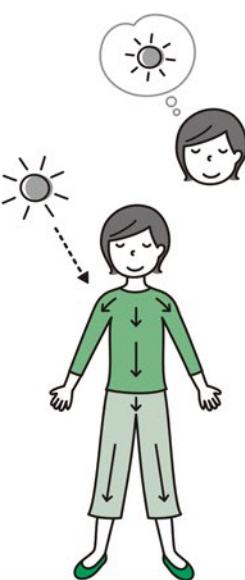


- 3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けてながら3回以上繰り返す。



## ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。  
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感じをイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

- 2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

11/25 今年も開催  
直売所店舗コンクール

11月25日に、行橋市にあるJA営農經濟本部で「令和3年度JA福岡京築直売所店舗コンクール」を開催しました。コンクールでは、管内の直売所7店舗でスタッフの応対・サービス・店舗美化を競い合います。

令和3年度は「京築恵みの郷ゆくはし店」が1位に輝き、2位に「豊前ふれあい市場」、3位に「築東ふれあい市」という結果となりました。担当者は「今後もJA福岡京築の全直売所では、お客様が来店しやすい、地域に愛され続ける店舗づくりに努めてまいります」と意気込みを話しました。



JJAでは12月3日、行橋市にあるフューネラルホール山河で、みやこ地区女性部学習会を開催し、女性部員34人が参加しました。

学習会では、家の光12月号の付録「未来に残すわたしノート」を使い、職員から終活についての講座を受けました。葬儀の受注体験や入棺体験、葬儀にかかる質疑応答があり、中でもご遺体をお湯につけて綺麗にする、湯灌実演は参加者に大変好評でした。

参加した女性部員からは「実際喪主になると気が動転してしまって冷静ではない。今回客観的に見ることが出来たので、参加してよかったです」と話しました。

## 12/3 終活や葬儀について一緒に学習 みやこ地区女性部学習会

12/3・6・8 組織全体に広げる  
人権が尊重される環境づくり

JJAでは、12月3日に築上地区、6日に豊前・築東地区、8日にみやこ地区で令和3年度JA福岡京築人権同和問題研修会を開催しました。人権同和に関する研修会は毎年、12月4日から10日の人権週間に併せて開催しています。

豊前・築東地区の研修会では、「人権が尊重される環境づくり／現代社会における人権問題をとおして／」をテーマに研修会を行いました。主な内容は、外国人差別やLGBTQ+（性的マイノリティ）についてのDVDを視聴し、多様性を尊重するための考え方を確認しました。JJAでは、今後も全ての人が安心できる人権尊重の社会の実現に向けて取り組んでいきます。



わが街 NEWS

た。今回の開催は、新型コロナウイルス感染症の影響で2年振りの開催となりました。どちらの会場でも、新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行い、早朝から200人以上が参列。両会場合わせて約1万体の人形が持ち込まれ、祭壇いっぱいに並べ、僧侶による読経が行われました。参列者は「今までありがとうございました」の気持ちを込めてお焼香を行い、沢山の思い出をくれた人形やぬいぐるみに別れを告げました。



12  
4・11  
葬祭会館で2年振り人形供養祭を開催  
沢山の思い出がありがとう

12  
10 水引でつくるお正月飾りに挑戦  
延永地区女性部

JIA延永地区女性部は、12月10日に水引でお正月飾りを作りました。例年この時期には、「押し花カレンダー」を作っていましたが、今回は内容を変えてお正月飾りに初めて挑戦しました。水引をそれぞれ思い思いの形にし、部員が自宅から持ち寄った松や千両、稻穂を使い飾りつけました。



12/14  
きれいなしめ縄出来ました  
JA女性部行橋南支部

12月14日に行橋市にあるJA行橋南支店で、JA女性部行橋南支部16人がしめ縄づくりを行いました。

参加した女性部員は慣れた手つきで次々としめ縄を編み上げていきました。女性部員がしめ縄

用の飾りとして持ち寄った松の木、ナンテン、ユズリハ、ミカン等を使い立派なしめ縄を沢山作りました。 参加した女性部員は「皆さんと集まって、色々な話をしながらしめ縄を作る事が出来てとても楽しいです」と話しました。

今回作つたしめ縄は、女性部員が自宅に持ち帰りました。





**12/15 より高品質なレタスを出荷  
令和3年度レタス部会出荷協議会**

J A レタス部会は12月15日に、令和3年度レタス部会出荷協議会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策として、築上町にある築城アグリセンターと豊前市にある総務金融本店の2会場で開催しました。各会場でJA担当者から、令和3年度のレタスの生産販売計画や出荷規格、出荷時の注意点の説明を行い、最後にレタスを取り巻く情勢と今後の見通しの報告がありました。

今後レタス部会は、販売を有利にするために、高品質なレタスを安定して出荷していきます。



**12/16 勝山産タケノコの出荷始まる  
JA福岡京築筍部会**

早春を告げる食材「勝山産タケノコ」の出荷がスタート。昨年より1週間程度早い12月16日に初出荷となりました。

勝山産タケノコは「肉厚で柔らかく、えぐみが少ない」と好評で、関西地方を中心に関東やおせち料理などで使用され、高級食材として喜ばれています。

この時期のタケノコは小ぶりですが品質は良好で、初競りでは4,000円/kgを超えるものもありました。JA担当職員は「皆様の食卓にタケノコが届くのはもう少し先になりそうですが、今シーズンは表年どしきどもあり、春に向けて多くのタケノコが出荷される予定です」と話しています。



**12/21 楽しいクリスマス会を開催  
椿市地区女性部**

12月21日に、JA椿市地区女性部員10人が新型コロナウイルス感染症対策をしながら、少し早めのクリスマス会を行いました。部員それが自宅から持ち寄った食材を調理してお弁当を作り、それぞれの近況報告等を話し、楽しい時間を過ごしました。

参加した女性部員は「久しぶりに皆さんに会えて、お話を絶えず楽しい時間を過ごせた」と話しました。



# わが街 NEWS

12/24 上毛町にあるJA築東支店は、「セセ電話詐欺を防いでお手柄」

上毛町にあるJA築東支店は、「セセ電話詐欺を未然に防いだとして支店を代表して安坂晋八支店長が豊前警察署から感謝状と記念品を受け取りました。

女性宅に、「振り込め詐欺センター」と名乗る架空の組織から複数回連絡があり「詐欺で捕まえた4つの会社の名簿にあなたの名前が登録されていた。3つは取り消しすることができたが、残り1つの取り消しに1,000万円かかる。200万円はこちらで立て替えるので残りの800万円を払ってほしい」と要求されたそうです。安坂支店長は「お客様をセセ電話詐欺の被害から守ることが出来たことは窓口担当者の機転と業務に対する意識の高さの賜物であり、お客様の大切な資産を守ることができ大変嬉しく思います」と話しました。

11月24日に80代女性から築東支店に「800万円を下ろしたい」と電話が入り、対応した窓口担当者は、不審な点が多かつたのでセセ電話詐欺を疑い、他の窓口担当者が警察に通報。窓口担当者連携により被害を未然に防ぐことができました。



## 12/28 每年大人気のお餅今年も販売!!

築上町にあるJA築城アグリセンターで12月28日に、餅つきを行いました。この餅つきは毎年恒例の行事で、生産者から持ち込まれた築城地区で収穫されたヒヨクモチ120kgが使われています。

築城アグリセンターでつかれたお餅は、職員の手でパックに詰められて築城ふれあい市で販売されました。販売されるお餅は全部で約400パック、毎年すぐに売り切れてしまうほど大人気です。



## 1/4 仕事始め式と新春祈祷

J Aでは、1月4日に豊前市にある総務金融本店で仕事始め式を行い、役職員43人が出席しました。

仕事始め式では、時本数章代表理事組合長が「新型コロナウィルス感染症等まだまだ大変厳しい状況だが、組合員の為、地域住民の為、職員の為、JA福岡筑は変わていかなければならぬ」と挨拶をしました。

その後、常勤役員と職員数名が豊前市四郎丸にある大富神社に赴き、今後のJA事業について新春祈祷を行い、新年のスタートを切りました。





# 農薬の適正使用について

## 【適用病害虫と使用方法】

作物名	適用病害虫	希釈倍数	使用液量	使用時期 (収穫前)	本剤及び△△△を 含む農薬の使用回数	使用方法
○○○	アブラムシ類 コナジラミ類	4000倍	150~300L /10a	前日まで	3回以内	散布

- ・「作物名」に使おうとする作物が載っていますか？
- ・希釈倍率、使用量に間違いはないですか？
- ・使用時期（収穫前使用期限）は適正ですか？
- ・その作物に使用するのは何回目ですか？

## 3 農薬の有効期限について

農薬使用者は、最終有効年月を過ぎた農薬を使用しないよう努めなければなりません。農薬の容器や袋には法に基づき最終有効年月が必ず載っていますので、確認後に使用しましょう。

農薬使用者には、農薬取締法における罰則が規定されています。（3年以下の懲役または100万円以下の罰金）

農薬使用者には、農薬取締法における罰則が規定されています。（3年以下の懲役または100万円以下の罰金）

農薬使用者には、農薬取締法における罰則が規定されています。（3年以下の懲役または100万円以下の罰金）

## 1 農薬使用基準の遵守義務

農薬のラベルには、農薬取締法に基づき登録番号や有効成分のほか、使用者が使用上守るべき事項や、取り扱い上の注意事項がすべて表示されています。

また、食品衛生法において残留農薬が基準値を上回った場合も、罰則が規定されています（販売の停止、流通野菜の回収義務）。

農薬使用前に特に以下の点に注意しましょう。

農薬使用前に特に以下の点に注意しましょう。

有効期限内では、効果（病害虫等の効果）や品質（薬害、変質など）がおこらないが保障されています。

## 2 帳簿の記載

農薬を使用した者は、次に掲げる事項を帳簿に記載するように努めなければなりません。記載する内容は次のとおりです。

- ・農薬を使用した年月日
- ・農薬を使用した場所
- ・農薬を使用した農作物等
- ・使用した農薬の種類又は名称
- ・使用した農薬の単位面積当たりの使用量又は希釈倍率

### ★ 主な原因

- ①適用がある他の作物と同じ害虫が出たので使用した、似ている作物なので使用した。
- ②ある作物に農薬を散布したのち、ホースの通水洗浄をせずにタンクのみを洗浄し、後日他の作物に適用のある農薬を散布した。
- ③他の野菜に散布した農薬が隣接した野菜に飛散した。

## 4 農薬の誤使用を防ぐために

### ★ 不適正な使用の例

- ①ラベルを確認せずに農薬を散布した。
- ②ある作物から他の作物に散布した農薬成分が検出された。
- ③ある野菜に適用のない農薬成分が検出された。

- ★ 主な対策
- ①常日頃使用している農薬であっても、農薬の使用前にラベルを必ず確認する。
  - ②散布器具を十分に洗浄する。
  - ③飛散低減ノズル等飛散防止の取り組みを実施する。

## 変形性膝関節症

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。

膝関節は、大腿(だいたい)部と下腿部の骨とその間に軟骨があり、さらに筋肉や腱(けん)や靭帯(じんたい)が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりの多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合つなどで関節の変形が起

こり、変形性膝関節症が生じます。60歳以上の約8割の人が、レントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるときの膝の痛み、膝が曲がりにくい、脚の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。



变形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、薬物療法である消炎鎮痛剤(内服薬、外用薬、座薬)が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもいます。生活上の注意では、脚を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりを使用するなど膝への負担を減らします。さらに、膝のサポートーや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

これらの保存療法で効果が不十分なときは、手術療法が検討されるので、主治医とよく相談しましょう。膝が痛い人は、早めに整形外科を受診することが望まれます。

日本は、とても食の豊かな国です。そして残念ながら食品口多の国でもあります。そこで食品口スを削減していくことを推進法が施行されました。この食品口ス、農林水産省の推計によると、2018年の食品口ス量は600万トン。そのうち半数弱が家庭から出ているそうです。つまり私たち一人一人が食品口スを減らしていくければ、日本の食品口スを大きく削減

できるのです。

そこで、消費期限と、おいしく食べられる期限である賞味期限の理解を深め、食べずに廃棄する食品を減らしてもらう取り組みなどが行われています。そんな話を息子にすると「そもそも、みんなが食べられる分だけを買えばいいんじゃない?」と立派な意見。しかしながら一緒に買い物へ行く

と「これ買って!」とおねだり

ざんまいです。



## 子どもと考える食品口ス

食育インストラクター ● 岡村麻純

これは、大人の買い物にも当てはまります。冷蔵庫の中の物を全て把握していくれば、余分に買ってしまうことを防ぐことができますし、忘れていた食品に気付くこともできます。買い物前に一度、家じゅうの食料を確認する。これだけで日本の食品口スを大きく削減していくかもしれません。

これは、大人の買い物にも買ってしまうことを防ぐことができますし、忘れていた食品に気付くこともできます。買い物前に一度、家じゅうの食料を確認する。これだけで日本の食品口スを大きく削減していくかもしれません。

## ニラ 長い期間収穫を楽しむ



春(3、4月)に種まきし、育苗して、6、7月に植え付け、翌年の春、秋に収穫します。乾燥する場所以外はどんな土地にも育ち、半日陰でも大丈夫です。

### [品種]

「ミラクルグリーンベルト」(武藏野種苗園)は鮮緑色で葉幅が広く、肉質は柔らかい品種。「タフボーイ」(八江農芸)は耐寒・耐暑性があり、刈り取り後の再生力の高い品種です。

### [育苗]

1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅70cm程度の苗床を作り、条間15cm、1cm間隔にすじまきします(図1)。発芽後、密生した所を間引き、草丈25cm程度まで育てます。

### [畑の準備]

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅60~70cmとし、深さ20cm、幅15cmに掘り下げます。元肥は植え溝1m当たり化成肥料50g程度、堆肥1kgを施し、土を掛けておきます(図2)。

### [植え付け]

苗は根を傷めずに掘り取り、株間20~25cm間隔で1カ所3、4本をまとめて植え付けます(図3)。

### [追肥・中耕・とう摘み]

植え付けの年は9、10月に月1回追肥をします。1回の追肥量は畝1m当たり化成肥料30g程度とし、この際に中耕を行います(図4)。2年目になると、とう立ちするため早めに蕾(つぼみ)を摘み取ります。

### [収穫]

翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫します(図5)。1年に3、4回収穫できます。

3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなつてきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して3芽ずつまとめて植え直します(図6)。

図1 育苗

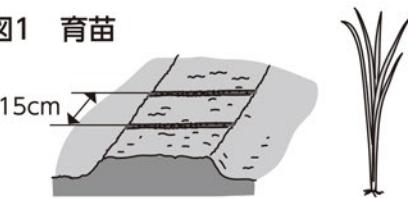


図2 畑の準備

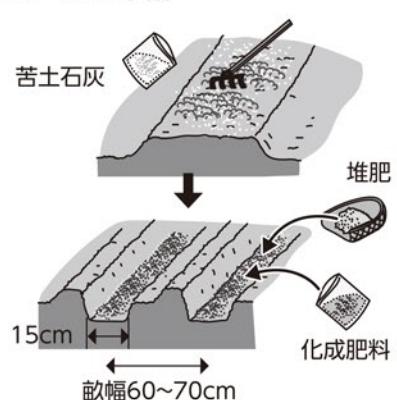


図3 植え付け



図4 追肥

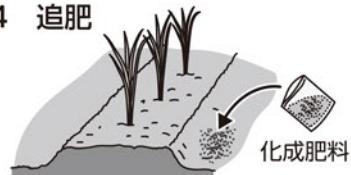


図5 収穫

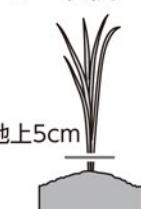
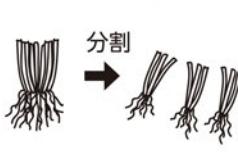


図6 株の更新



## 振込手数料改定のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
当組合では、他行宛の振込手数料を以下の通り改定致します。

**【手数料改定日】令和4年4月1日**

振込手数料（消費税込）

振込関連		窓口	
		テレ為替	
振込金額	3万以上	3万未満	
	改定前	880円	660円



他行宛	改定後	770円	605円

**【ご留意事項】**

- 今回の改定については、他行宛（テレ為替）振込手数料のみ改定となります。

※ご不明な点がございましたら、JA窓口までお問合せください。

## 大口硬貨入金手数料新設のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
当組合では、硬貨によるご入金・お振込み等のお取引に際し、大口硬貨入金手数料を新設させていただきます。

**【取扱開始日】令和4年4月1日**

**【対象となるお取引】ご入金・お振込み**

（消費税込）

お取扱い枚数	手数料
1枚～500枚まで	無料
501枚～1,000枚まで	330円
1,001枚～2,000枚まで	660円
2,001枚以上	1,000枚ごとに330円ずつ追加 <例> 2,001枚： 990円 3,000枚： 990円 3,001枚： 1,320円

**【ご留意事項】**

- 事前に枚数・金額をご確認ください。  
ご確認のない場合はお引き受けできませんのでご了承ください。
- 汚損硬貨、記念硬貨も手数料の対象になります。
- 硬貨算定後に取引を中止される場合や金額変更する場合も手数料をいただきます。
- 入金、お振込み等を複数に分けてご依頼される場合など、実質的に同一のお取扱いとなる際は、合計の硬貨枚数に応じた手数料となります。
- 寄附金、募金、義援金口座へのご入金・お振込みは上記手数料の対象外となります。

※ご不明な点がございましたら、JA窓口までお問合せください。

## JA教育ローン

基準金利

年 **1.8%**

保証料別

固定  
金利



さらに  
金利  
引き下げ  
条件については  
JA窓口までおたずねください。

最優遇金利

年 **1.3%**

保証料別

固定  
金利

※上記金利は保証機関が福岡県農業信用基金協会の場合の金利です。  
いずれの場合も保証料は含んでおりません。お借入れ時には別途保証料がかかります。

詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

## JA農機ハウスローン

農機具・ハウス購入のための  
使いやすいJAの資金です。



審査が早い！

スピーディーな回答で、資金のご準備をいたします。

金利が低い！

100万円以上の借入金に最大1.0%の利子補給！

保証料がお得！

通常0.45%の保証料が今なら実質的な負担なし！

固定  
金利

年 **1.6%**

令和4年3月31日まで

当初のお借入金額が100万円以上の方は  
**最大1.0%の利子補給**  
(3年間)が受けられます。

※ただし利子補給後の下限金利は、0.2%となります。

保証料等助成

実質  
保証料  
負担



詳しくはJA窓口までお気軽におたずねください。

# JA福岡京築ガソリンスタンドスタッフ募集!!

## ガソリンスタンドスタッフ募集! [臨時職員・パート・アルバイト]

未経験者も大歓迎!初めての方でも出来るお仕事です♪

- 業務／給油所作業
- 勤務地／管内給油所
- 資格／男女不問、要普通自動車免許  
70歳未満の方
- 給与／時給 **900円～**
- 時間／ローテーション勤務による
- 休日／シフト制
- 応募／まずはお気軽に電話下さい。  
※面接は行橋市内で行います。

### お問い合わせ

JA福岡京築 経済部 農機燃料課 **TEL. 0930(24)2614** 担当 / 弓野・逸見  
行橋市西宮5丁目11-1



# JA福岡京築直売所スタッフ急募



## 明るく働く方大募集!



- 仕事内容 / レジ・接客・品出し等
- 勤務場所 / 行橋市、豊前市、京都郡、築上郡 内
- 勤務時間 / 6:30～18:30 (うちシフト制による、応相談)
- 給与 / パート:時給870円～ アルバイト:時給870円～
- 休日 / シフト制
- 応募 / まずはお気軽に電話ください。

### お問い合わせ

営農部園芸課 **TEL. 0930-24-2801** 担当 / 浦山・不動





# 大きくなっ～れ

じいじ・ばあばからの  
メッセージ

元気に健やかに  
育ってね



豊前市

ぬまた

はるせ

沼田

悠世くん (1歳7ヶ月)

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福岡京築総務部総務課  
(広報担当:ともだ) 0979-82-5555

パパ・ママからの  
メッセージ

誰からも愛される  
元気な子に育ってね♥



苅田町

なかのきいち

中野 希市くん (0歳6ヶ月)



## シェフ永井のおすすめ

今月の  
RECIPE

### ミツバとパルメザンチーズのオムレツ

● 材料  
(4人分)

A	卵	6個
	ミツバ(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく)	1把
	パルメザンチーズ	15g
	生クリーム	40g
	塩	1g
	こしょう	適宜
	オリーブ油	大さじ1



● 作り方

- (1) 直径18cm程度のティフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- (2) ポウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。  
ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- (3) 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- (4) 8等分にカットして皿に取り、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※47ヶ所。

※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