福岡京築
URL http://www.ja-kei.or.jp

笑顔があふれるみんなの輪

Smile! けいちく

SMILE KEICHIKU
SMILE
JA FUKUOKA KEICHIKU

特集：栄養の宝庫 豆腐の魅力再発見

特集：フードマイレージから日本の「食」を考えよう

地域に必要とされるJAに。
全力！自己改革
JAグループ福岡

2022年4月号 / Vol.108

今月の表紙

「豊前ふれあい市場」が10周年を迎えます！

JAの農産物直売所「豊前ふれあい市場」が4月でグランドオープンから10周年を迎えます。

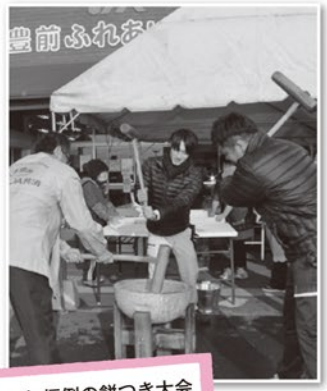
「豊前ふれあい市場」は複合商業施設「フレスポくぼてんタウン」に平成24年にオープン。管内で収穫された野菜を中心に果物・生花や加工品、地元の海で獲れる安くて新鮮な魚介類も販売し大人気です。さらにこれらの食材を使ったお弁当や惣菜等食の安全にこだわった沢山の商品を取り揃えています。

また、コロナ禍以前は「地産地消」と「食育の情報発信」を行うために、野菜ソムリエによる旬の食提案やミニレシピ教室、年末には餅つき等様々なイベントを開催し、消費者の皆様に喜ばれています。

4月10日には「豊前ふれあい市場10周年祭」を予定していますので是非ご期待ください。「豊前ふれあい市場」は、これからも京築の農産物の魅力を消費者の皆様に発信する拠点として地域の皆様と歩んでいきます。

豊前ふれあい市場
グランドオープン

知事のふるさと訪問で
豊前ふれあい市場に小川洋元知事が訪問



毎年恒例の餅つき大会

INDEX

02 今月の表紙
03 JAからのお知らせ
04 特集 フード・マイレージから日本の「食」を考えよう
06 特集 栄養の宝庫 豆腐の魅力再発見
08 わが街NEWS
09 JAからのお知らせ
10 営農ワンポイント 介護ハンドブック
11 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11回理事会報告
JAデータ（2月末）
16 大きくなぁ～れ
シェフ永井のおすすめ
JAからのお知らせ

2022 春の農繁期対応

アグリセンターは以下の日程での営業となりますのでご確認下さい。

◉アグリセンター

アグリセンター	行橋・苅田	TEL 0930-24-2583	5月14日（土）～ 6月12日（日）
	仲津	TEL 0930-22-1056	5月21日（土）～ 6月 4日（土）
	豊津	TEL 0930-33-5713	5月21日（土）～ 6月12日（日）
	犀川	TEL 0930-42-2584	5月21日（土）～ 6月12日（日）
	勝山	TEL 0930-32-2612	5月 8日（日）～ 6月12日（日）
	築城	TEL 0930-52-0009	5月 7日（土）～ 6月 5日（日）
	椎田	TEL 0930-56-2271	5月 7日（土）～ 6月 5日（日）
	豊前	TEL 0979-82-8722	5月14日（土）～ 6月12日（日）
	築東	TEL 0979-72-4224	5月21日（土）～ 6月19日（日）

◉給油所ゴールデンウィーク営業日

※営業時間が変則になっております。ご確認の上ご利用下さい。　— お休み

	4/29（金・祝）	4/30（土）	5/1（日）	5/2（月）	5/3（火・祝）	5/4（水・祝）	5/5（木・祝）
行橋 ☎0930-23-3114	8:30～17:00	8:00～18:00	—	8:00～18:00	—	—	8:30～17:00
豊津 ☎0930-33-5714	—	8:00～18:00	8:30～17:00	8:00～18:00	8:30～17:00	—	—
犀川 ☎0930-42-2051	—	8:00～18:00	—	8:00～18:00	—	—	—
稲光 ☎0930-23-6250	—	8:30～17:00	—	8:30～17:00	—	—	—
勝山 ☎0930-32-2130	—	8:00～18:00	—	8:00～18:00	—	—	—
伊良原 ☎0930-43-5211	—	—	—	9:00～16:00	—	—	—
築城 ☎0930-52-3500	—	8:00～18:00	—	8:00～18:00	8:30～17:00	—	—
椎田 ☎0930-56-2653	—	8:00～18:00	—	8:00～18:00	—	—	—
豊前 ☎0979-82-3310	—	8:00～18:00	8:30～17:00	8:00～18:00	—	8:30～17:00	—
築東 ☎0979-72-4163	—	8:00～18:00	—	8:00～18:00	—	—	—

ゴールデンウィークATM稼働状況についてのお知らせ

設置場所	4月29日（金）	4月30日（土）	5月1日（日）	5月2日（月）	5月3日（火・祝）	5月4日（水・祝）	5月5日（木・祝）
京築管内全ＡＴＭ	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	8:45 ～ 19:00	お休み	お休み	お休み

ATM設置場所・・・築城支店、椎田支店、総務金融本店、豊前支店、吉富支店、築東支店、長峡支店、中京支店、営農経済本部、行橋南支店、苅田支店、豊津支店、犀川支店、勝山アグリセンター

※５月３日（火・祝）4日（水・祝）５日（木・祝）はコンビニＡＴＭにてご利用出来ます。（別途手数料がかかります）

次ページより ★今月のあなたの運勢 by モナ・カサンドラ

フード・マイレージから日本の「食」を考えよう

「フード・マイレージ」という言葉を聞いたことはありますか。これは、輸送される食料の量と距離を数字で表したものです。食べ物の安全性問題や地球環境への負荷もここから見えてきます。

監修：フード・マイレージ資料室主宰　中田哲也
フード・マイレージ資料室　https://food-mileage.jp/

「フード・マイレージ」とは？
食料ごとの輸送距離と量の指標

私たちが日々食べているものが、どこから運ばれてきたか意識したことはありますか？

お店に並ぶ穀物や野菜、肉、魚などは皆、国内外の農業・漁業現場からもたらされますし、工場で作られる加工食品の材料も同様です。遠い国から輸送されている食品もたくさんあります。

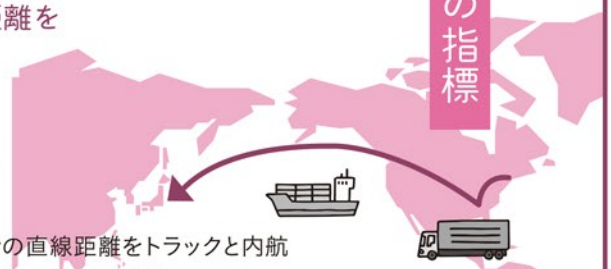
食料が最初に生産された場所から、私たちの口に届くまでの輸送距離に量を掛けた、指標となる数字がフード・マイレージです。

輸入食料の場合は、生産地から港までと輸出国から日本までの船便での距離、日本の港から消費地までのトラック輸送距離を足した数に総量を掛けます。地球の反対側から大量に輸入されている場合、大きな数字になるのは必然。また、国産食料でも、はるか離れた場所で生産されたものを運んでくれば、高い数字になるでしょう。

考え方は簡単

食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標。

輸送量 × 距離



【例えば】
米国ワシントンD.C.からニューオリンズ港までの直線距離をトラックと内航船舶半々で運び、船舶で東京に入ってから、またトラックで消費地に運ぶ。

（トラック＋船舶輸送距離）× 総量 ＝ フード・マイレージ（単位はt・km）

日本のフード・マイレージを考える
数値の高さから見えてくる問題

フード・マイレージを知ることによって何が分かるのでしょうか。

表を見てください。輸入食料のフード・マイレージは日本が断トツです。どれほど輸入に頼っているかは食料自給率の各国比較からも一目瞭然。100％を超える国は輸出もできている国であり、日本は食べ物の約60％が輸入品です。畜産用の飼料を含む穀物の自給率は、わずか28％まで下がってしまうのです。

輸入が多いということは、それだけ国内の第1次産業が縮小しているということでもあります。耕作放棄地が増え、農山村が荒れると、土地の貯水力が低下したり獣害が増したりもします。

輸入食料には安全性が不安な場合もあります。生産現場で何が行われているか私たちは知ることができませんし、長い時間をかけて運んだり保管したりするために、保存性を高める必要もあります。

そして、最も大きな問題が地球環境に対する負荷です。

長距離輸送には多大なエネルギーを使います。例えば国産ブロッコリーに対して、米国産は輸送に際して約8倍の二酸化炭素を排出しているという報告も。試算では、2008年度の国内での食料輸送に伴う二酸化炭素排出量約9000万トンに対して、輸入食料では1億6900万トン（全て船舶輸送と仮定した場合）にも及びます。日本の人口で割ると1人当たり年間約130kg。この二酸化炭素の量を、電力を節約して埋め合わせるには、テレビを見る時間を毎日1時間減らしても11年もかかります。

地球環境を守るための二酸化炭素排出量削減が世界的な課題になっている今、フード・マイレージの数値を減らしていくことが大きな意味を持っているのです。

私たちにできることはあるの？

キーワードは「地産地消」

フード・マイレージを減らすために、一番簡単な方法は「近くで作られたものを食べること」に尽きます。つまり地産地消。近隣の農漁業者が生産した旬の品を買えばフード・マイレージはゼロに近い上、顔が見える品として信頼性も高いでしょう。近年では学校給食などでも地産地消に取り組む自治体が増えてきました。

加工食品ではどうでしょうか。国内製造の品でも、原料が輸入品ならフード・マイレージは大きくなります。大豆1トンで豆腐5000丁を作った場合、米国産大豆に対して地元産大豆ではフード・マイレージは約6000分の1、二酸化炭素排出量は約400分の1です！

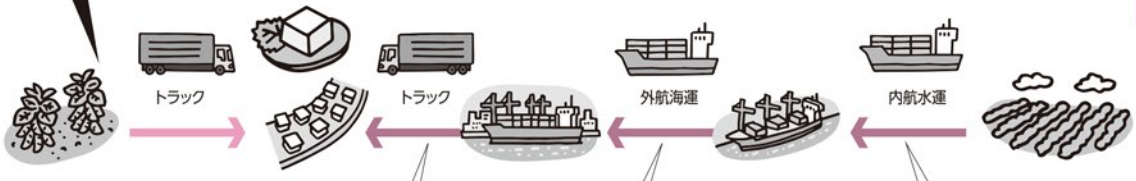
こうした取り組みが地元農家の維持にもつながっていきます。

フード・マイレージは約6000分の1

CO2排出量は約400分の1に縮減

トーフ・マイレージ

埼玉県小川町で豆腐5千丁（原料大豆1トン）を作った場合のフード・マイレージの地元産大豆と輸入大豆との比較



町内産計	輸入/東京港～小川町	輸入/ニューオリンズ港～東京港	輸入/アイオワ州～ニューオリンズ港	米国産計
輸送距離：3.4km(輸入の5873分の1)	輸送距離：83.4km	輸送距離：18,585km	輸送距離：1,300km	輸送距離：19,968km
フード・マイレージ：3.4t・km(輸入の5873分の1)	フード・マイレージ：83.4t・km	フード・マイレージ：18,585t・km	フード・マイレージ：1,300t・km	フード・マイレージ：19,968t・km
CO2排出量：0.6kg(輸入の402分の1)	CO2排出量：15kg	CO2排出量：178.4kg	CO2排出量：52.5kg	CO2排出量：245.9kg

まとめ

その食品はどこから来たのか意識することが環境を守る

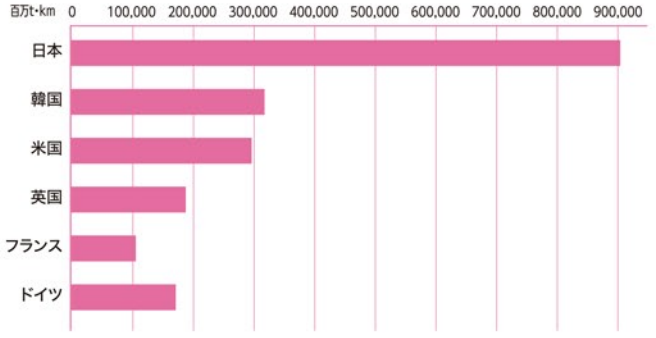
フード・マイレージには、輸送手段の違いは考えられていません。多くはトラックで輸送されている国産品は、海外から船舶で入るものより多くの二酸化炭素を排出している場合もあります。旬を先取りするハウス栽培、消費地での廃棄なども環境負荷の増大につながります。

一方、私たち日本人が「近くの旬のもの」だけでは満足できなくなっているのもまた事実。遠い産地から直送の野菜や魚も、海外産の安価な食材も食卓をにぎわせます。

普段の買い物ではぜひ、フード・マイレージを意識してみてください。フード・マイレージとは、地球環境と日本の農を共に守るための重要なキーワードの一つなのです。

世界各国のフード・マイレージ

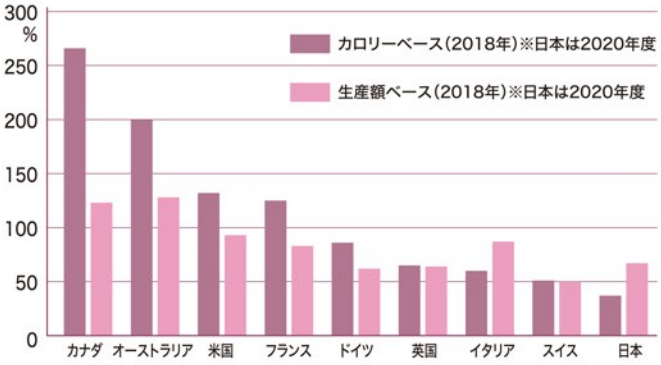
各国の輸入食料のフード・マイレージを比較すると、日本は格段に多い。



2001年（農林水産省資料より）

世界から見た日本の食料自給率

欧米先進国と比べて日本の食料自給率がいかに低いかが分かる。



農林水産省ホームページ「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheet」などを基に農林水産省で試算（アルコール類は含まない）。

★今月のあなたの運勢 ♉牡牛座 4/20~5/20 上昇運です。思い通りにならないことは解消の兆し。丁寧な作業を心掛け、長期戦で取り組んで。金運も回復へ

\栄養の宝庫/

豆腐の魅力再発見

食卓に欠かせない豆腐ですが、
意外と知らないことも多いのでは?
豆腐はおいしいだけでなく、私たちの
健康維持に役立つ栄養素が豊富です。

監修 則竹菜々
・一般社団法人日本豆腐マイスター協会 認定座学講師
・管理栄養士

「豆腐は栄養豊富」

豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。

糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

「家族みんなの健康維持に」

タンパク質は動物性と植物性があり、豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂取することができる、健康維持の強い味方です。また、消化に負担が少ないとされ、お子さまや高齢の方にもお薦めです。

そして、何といってもエネルギーや脂質が少なくヘルシー! 美肌効果や骨粗しょう症に関与するイソフラボンの吸収力がアップするといわれているので、女性には特にうれしい効果が期待されます。

タンパク質とカルシウムは木綿豆腐の方が多く、エネルギーや脂質は絹ごし豆腐の方が少ないので、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

「豆腐は私たちの生活に根付いた日本の伝統食」

豆腐の歴史は長く、中国が発祥といわれています。日本には奈良時代に遣唐使の僧侶らが伝えたといわれています。

国内での最も古い記録は、平安時代末期の奈良春日大社神主の日記です。「春近唐符一種」がお供物として記されており、この「唐符」が現在の豆腐を指すといわれています。その後、寺院で精進料理に使われ、貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代に全国に伝わったとされています。

庶民に普及したのは江戸時代のこと。豆腐料理の本『豆腐百珍』が刊行され続編が出るほど人気食材となりました。

主食からデザートまで!
毎日の食卓に家族で楽しめる
豆腐レシピをご紹介します。

冷凍豆腐の2色そぼろ丼

材料 2人分

【豆腐しょうゆそぼろ】
- 木綿豆腐(冷凍)……1丁
- ニンニク……1/2片
- ショウガ……1/2片
- 油……小さじ2
- A
  - みりん……大さじ1と1/2
  - 濃口しょうゆ……大さじ1

【豆腐スクランブル】
- 木綿豆腐(冷凍)……1丁
- 油……小さじ2
- B
  - コーンクリーム……大さじ1と1/2
  - みりん……大さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
  - お好みでターメリック

- ご飯……300g
- キヌサヤ(ゆでて千切りにする)……40g

作り方

1. 木綿豆腐(2丁)はパックのまま冷凍庫へ入れて凍らせる。凍った豆腐を解凍し、水気を搾る。手でそぼろ状にほぐし、半分(豆腐しょうゆそぼろ用と豆腐スクランブル用)に分ける。
2. 豆腐しょうゆそぼろを作る。ニンニクとショウガをみじん切りにする。フライパンに油・ニンニク・ショウガを入れて火にかけ、香りが立ったら(1)の木綿豆腐(1丁分)を入れて炒め、Aを加えて味付けする。
3. 豆腐スクランブルを作る。別のフライパンに油を入れて火にかけ、(1)の残りの木綿豆腐を入れて炒め、Bを加えて味付けする。
4. ご飯に(2)、(3)、キヌサヤをのせる。

木綿豆腐のしゃぶしゃぶ

材料　2〜3人分

- 木綿豆腐 …… 2/3丁(230g目安)
- 豚薄切り肉 …… 150g
- ミニトマト …… 4個
- カイワレダイコン …… 適量
- ポン酢 …… 大さじ2
- ＊お好みでポン酢にごま油を入れてもよい

作り方

1. 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉を1枚ずつ、さっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
2. 器に木綿豆腐を並べ、豚薄切り肉・ミニトマト・カイワレダイコンをのせる。
3. ポン酢を掛けていただく。

冷凍豆腐の唐揚げ

材料　作りやすい量

- 木綿豆腐(冷凍) …… 1丁(350g)
- A
  - しょうゆ …… 大さじ1と1/2
  - ショウガ(すりおろす) …… 1片
  - ニンニク(すりおろす) …… 1片
- 片栗粉 …… 30g〜
- 揚げ油 …… 適量

作り方

1. 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。
2. (1)の木綿豆腐を冷水で解凍する(またはパックのままゆでて解凍する)。
3. (2)を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る(包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておいしい)。
4. (3)の木綿豆腐にAをしっかりと押しながら味を含ませ、片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。

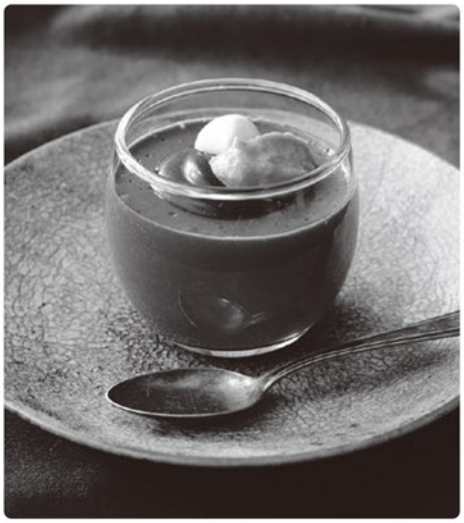
豆腐のチョコレートプディング

材料　4人分

- 絹ごし豆腐 …… 150g
- カカオマス …… 10g
- A
  - 豆乳 …… 120ml
  - メイプルシロップ …… 70ml
  - 寒天 …… 小さじ1/2(1g)
  - 塩 …… 1つまみ
- B
  - ココア …… 大さじ2
  - ラム酒 …… 大さじ1/2
  - 練りごま …… 大さじ1/2
  - バニラエッセンス …… 少々
- マロンクリーム または生クリーム(市販) …… 適量
- チョコレートソース(市販) …… 適量
- マカダミアナッツ …… 4粒

作り方

1. 絹ごし豆腐をざるにあげて水を切る。カカオマスはボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。
2. 鍋にAを入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら1分ほど弱火で加熱し、寒天をしっかり溶かす。
3. フードプロセッサーに絹ごし豆腐を入れてしっかり攪拌(かくはん)させ、Bを加え、さらに攪拌させて滑らかにする。(1)のカカオマスと(2)を入れてさらに攪拌し、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. (3)にマロンクリーム・チョコレートソース・マカダミアナッツをのせる。



資料・出典：冊子『豆腐』、『豆腐読本』(一般社団法人全国豆腐連合会)、豆腐マイスター認定講座テキスト(一般社団法人日本豆腐マイスター協会)

★今月のあなたの運勢 ♋ 蟹座 6/22〜7/22 注目度が上がり忙しくなりそう。人が嫌がる作業を率先して引き受けると株が上がります。スキル磨きもお勧め

2/8 安全安心なミカン栽培のために ミカンバエ防除対策検討会

JAでは2月8日にJAと京築普及指導センター、福岡県、農水省門司植物防疫所の各担当者と生産者が集まり、豊前アグリセンターでミカンバエ防除対策検討会を開催しました。

検討会では、8月に成虫が果実に産卵し、幼虫が果肉を食害するミカンバエの生態や防除対策を徹底することを確認しました。生産者からはミカンバエ以外の病害虫の対策についても質問が出ていました。

JAでは直売所にミカンを出荷している生産者にミカンバエの防除対策の周知を行い、より一層安全安心なミカンを届けていきます。

参加した生産者の方も「ミカンバエの防除は今後も高い意識を持って対策していきたい」と意気込みを話していました。

2/17・18 2/25・26 3/4・5 2年ぶりの開催 JA福岡京築農機具展示会

JAは、管内にある西部農機センター、みやこ農機センター、東部農機センターの3カ所で農機具の展示会を2年振りに開催しました。展示会場では新型コロナウイルス感染症対策を行い、トラクター、田植え機、小物農機、各種資材など高性能機から小型機まで展示し、各メーカーの担当者が来場者に使い方や特徴を説明していました。

気温が低い日もありましたが多くの方が来場し、トラクターの耕運爪や農機具を購入していました。

松本毅営農経済担当常務は「コロナ禍で大変ではありますが、久しぶりの展示会を楽しみにされているお客様へ親切丁寧なサービスを心掛け、今後の販売に繋げて欲しい」とあいさつされました。

2/21 カントリーエレベーター運営管理・環境整備コンクール表彰式

行橋市にある営農経済本部で2月3日に行われた「令和3年度JA福岡京築カントリーエレベーター（CE）運営管理・環境整備コンクール」の表彰式を2月21日に行いました。

コンクールでは、JA福岡京築独自の審査方法を用いて採点し、最優秀賞、優秀賞、優良賞を決めます。

審査の結果、椎田CEが最優秀賞に輝きました。優秀賞には築城CE、優良賞は才尾CEとなりました。

表彰式では、時本数章代表理事組合長が各CEの担当職員に賞状と副賞を授与しました。

今後もJAのCEでは組合員の皆様に愛され、食品を扱う施設として相応しい、環境を整備していきます。

令和3年度 JAバンクコンクール表彰

令和3年度JAバンクコンクールで当JA豊前支店と苅田支店が、総合部門県域の部で見事各グループ1位に輝きました。

JAバンクコンクールは店舗の活性化・店舗職員の意識向上を図ることを目的に、JAバンク福岡が開催しています。

優秀な成績を収め、壇上表彰を受けるのは左記の支店です。

【総合部門 県域の部 Aグループ】
第1位 豊前支店

【総合部門 県域の部 Dグループ】
第1位 苅田支店

【総合部門 県域の部 Cグループ】
第3位 行橋中央支店

【総合部門 地区の部 小倉地区】
第2位 築城支店

【項目部門 小口ローンの部 Gグループ】
第1位 行橋中央支店

総合部門 県域の部 Aグループ
1位豊前支店

令和3年度 カントリーエレベーター・ライスセンター施設大口利用還元（米穀）について

令和３年産米は、前年産より収量が多かったものの、天候不順やイネカメムシの被害が発生し、作柄は98（福岡県全域）となりました。

また、全国的には豊作傾向で新型コロナウイルスの影響もあり、需要が減っていることから民間在庫が過剰となり、米価が下落しており農家組合員の経営に大きな打撃となりました。

このため、JAでは農家の所得確保を目的に、今年度初めて支援策として「令和３年産米のカントリーエレベーター・ライスセンター施設大口利用還元」を実施いたしました。

対象者 令和３年産米の
カントリーエレベーター・ライスセンター
荷受重量10トン以上の出荷者

単　価 1,000円/トン　**総　額** 578万円

お問い合わせ　JA福岡京築 農産課　TEL 0930-24-2961

令和3年度 重油の高騰対策について

令和３年度は新型コロナウイルスの影響と世界情勢により原油価格が高騰致しました。
このため、JAでは農家の所得確保を目的に、今年度初めて支援策として**「令和３年度重油助成」**を実施いたします。

対象者

令和３年度重油利用者組合員
（但しハウス用に限る）

助成単価

1Lあたり 10円

お問い合わせ　JA福岡京築 農機燃料課　TEL 0930-24-2614

★今月のあなたの運勢 ♍乙女座 8/23~9/22 一難去ってまた一難、状況が目まぐるしく変わりそう。臨機応変に。考え過ぎず素早く動いてベター

よく聞く インボイス制度をご存知でしょうか？

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

❶インボイスとは

・適格請求書ともいいます。商取引の際、売手が買手に対して、消費税の適用税率や税額等を伝えるものです。

・具体的には、現行の「区分記載請求書」に、売手の「登録番号」、「適用税率」及び「消費税額等」の記載を追加したものになります。

・新制度になると、このインボイスを発行できるのは、「課税事業者」で、かつ「適格請求書発行事業者」として登録された売手だけになります。

❷インボイス制度がはじまると

令和5年10月1日から、消費税の仕入税額を控除する方式としてインボイス制度（適格請求書等保存方式）が導入されます。この制度の下では、商取引の際の買手側は、売手から発行されたインボイスを保存しておくことで、売手側が払う消費税の仕入れ税額を控除できるようになります。

	現行制度 区分記載請求書等保存方式 （～令和5年9月30日）	インボイス制度 適格請求書等保存方式 （令和5年10月1日～）
売手側の発行義務	買手側から求められても「区分記載請求書」を発行する義務はない	買手側から求められた場合「インボイス（適格請求書）」を発行する義務がある
発行者になる要件	どの事業者でも可	税務署に届出を出して、登録された課税事業者だけが発行できる。（適格請求書発行事業者）

詳しい制度の内容については、国税庁のHP等でご確認いただけます。
なお、農業者には「卸売市場特例」、「農協特例」、「媒介者特例」等の特例がありますのでご注意ください。

ご自分の状況に合わせて、導入までに適切に対応しましょう。

介護 ハンドブック

介護を頑張り過ぎて、母から嫌がられた……

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

家族のために役に立ちたい気持ちが空回りして、かえってトラブルに発展してしまうことがあります。

■コロナ禍中に母ががんに！

40代の会社員Hさんのケースです。実家で1人暮らしをする母親が、昨年のコロナ禍のさなかに大腸がんの手術を受けました。幸いなことに早期発見であったため、回復は順調です。しかし、コロナ禍で面会や付き添いがかなわなかったHさんは、心残りでなりません。

Hさんは、片道2時間半かけて毎週末実家に通い、買い物や家の片付けなどのサポートを積極的に行いました。ところが、2カ月が経過したころ、母親から「毎週のように来てもらうのは、申し訳ないよ」と断られてしまいます。Hさんは「遠慮しなくていいのよ。私がそうしたいんだから」と食い下がりましたが、母親は「頻繁に来られると、実は気疲れするの」と打ち明けたのです。良かれと思ってやっていたサポートですが、Hさんが帰った後は寝込むほど疲れていたようです。

■介護者自身が良い状態でいよう

母親にできる限りのことをしたかったHさんは、ショックを受けました。しかし、中学生の娘から「おばあちゃんの所に行き始めてから、怒りっぽくなった」と言われて、ハッとしました。母親のためにと頑張るあまり、自分も疲れていることを自覚していなかったのです。

Hさんは母親の希望を聞き、月に数度、テレビ電話をすることにしました。実家通いを減らしたことで、時間だけでなく気持ちにも余裕が生まれ、夫や娘とのけんかが激減しました。さらに、母親との会話も弾むようになったそうです。

家族が病に倒れると、何かしてあげなければと思うものです。しかし、介護者自身がご機嫌な状態でいることの方が、サポートする以上に良い効果を生みます。うまくいかないなと感じたときは、自分のための時間をつくるよう意識しましょう。

私の食育日記

親子でパン作り

食育インストラクター ● 岡村麻純

ある朝娘が、私が作ったパンを食べながら「パンって何からできているの？」と聞くので「強力粉と砂糖、塩、水、後はドライイーストとバターがあればできるよ」と答えると、作ってみたいと言うので、早速親子でパン作りを始めました。今回はホームベーカリーには頼らずに頑張りました。

小麦粉の中でもタンパク質含量の高いものを強力粉、少ないものを薄力粉、その中間のものを中力粉と呼びます。パンを作る場合は主に強力粉を使います。娘にとっては粉と水を混ぜるだけでもちもちになるのが不思議なようで、グルテン形成の説明をしました。グルテン形成とは、小麦粉に水分を加えて練ることで、小麦粉の主なタンパク質であるグリアジンとグルテニンが絡み合って、でんぷんを内部に取り込んだ網目のような塊ができることです。そこに加える塩はこのグリアジンの粘性を増し、グルテンの網目を緻密にするのを助けます。また、砂糖は安定性を高めます。バターは風味や、パンの耳のサクッとした食感を作ります。こうしてできた塊、つまり生地を酵母の力で膨らませて焼くことでパンが出来上がります。

娘は発酵によって膨らんでいくのが面白かったようで、少し過発酵になってしまいましたが、自分たちでこねて作ったパンは何よりおいしかったようです。

家庭で作るときには、材料を一度に混ぜて作る、直捏（じかごね）法という作り方をすることが多いのですが、大手のパン屋さんなどでは、まず材料の半分以下を生地にして発酵させ、後から残りの材料を加えてこねる、中種（なかだね）法で作るのが一般的です。こちらの方が、パンが大きく膨らみ、ふっくら柔らかくなるそうです。最近は「実験だよ」と言いながらキッチンに立つのが好きな娘と、次は中種法にもチャレンジしてみようと思います。

★今月のあなたの運勢 ♏ 蠍座 10/24~11/22 頭の中で考えているだけだと抜け落ちが出そう。簡単なことでもメモを活用して。予定を立てるとスムーズに

カボチャ

強健で育てやすい

園芸研究家●成松次郎

生育適温は17～20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的少ない野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

［品種］

西洋カボチャでは「みやこ」（サカタのタネ）、「えびす」（タキイ種苗）、「九重栗」（カネコ種苗）など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」（ヴィルモランみかど）など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」（サカタのタネ）などもあります。

［苗作り］

種は一般地では3、4月に12㎝ポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます（図1）。

［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を全面にまいて耕します。次に、畝幅（ベッド幅）90㎝で、中央に深さ20㎝程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10％）100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります（図2）。

［植え付け］

遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90㎝程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します（図3）。

［整枝・交配］

本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります（子づる3本仕立て）。伸びた子づるは重ならないように配置します（図4）。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉（人工受粉）させます（図5）。

［追肥・敷きわら］

追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

［収穫］

開花後45～50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7～10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します（図6）。

※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。

図1　苗作り

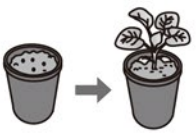


図2　畑の準備

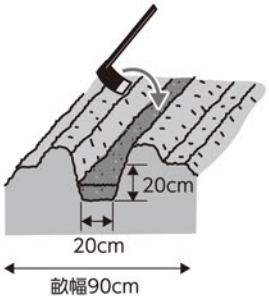


図3　保温

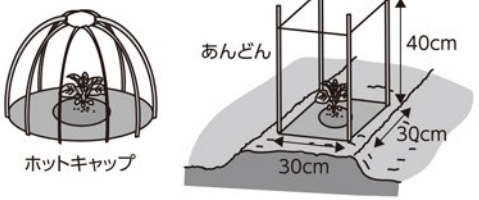


図4　整枝

図5　人工受粉

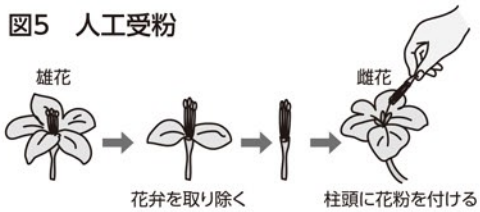


図6　収穫

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）

項目		窓口 テレ振込	
振込金額		3万未満	3万以上
他行宛振込手数料	改定前	660円	880円
他行宛振込手数料	改定後	605円	770円

【ご留意事項】
- 他行宛振込手数料1件あたりの手数料となります。
- その他の振込手数料につきましては、当JA窓口へお問い合わせください。

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。

被覆肥料の被膜殻の流出防止対策

○ 被覆肥料は、施肥量の削減や省力化につながるなどのメリットがありますが、被覆殻が河川に流れ出す可能性があります。
正しい使い方をして、流出防止に留意しましょう！

○ 防止対策
- ❶入水までに田面の高低差をなくす
- ❷浅水代掻きをして殻の浮上を抑える
- ❸田植え前の落水はおこなわず、自然落水とする
- ❹水尻にネットなどを設置する
- ❺畦畔管理：あぜが崩れていないかを確認する

★今月のあなたの運勢 ♑山羊座 12/22~1/19 やることが山積みで目の回るような忙しさに。まずは自分のことより家族を優先。うれしいお返しがありそうです

JA福岡京築直売所スタッフ急募

明るく働ける方 大募集!

- ●仕事内容 ／ レジ・接客・品出し等
- ●勤務場所 ／ 管内直売所
- ●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 ／ まずはお気軽にお電話ください。

お問い合わせ　JA福岡京築 営農部 園芸課
TEL0930-24-2801 担当 / 浦山・不動

JA福岡京築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／まずはお気軽にお電話下さい。
  ※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

JA教育ローン

基準金利	さらに金利引き下げ	最優遇金利
年1.8%	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。	年1.3%
保証料別		保証料別
固定金利		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。

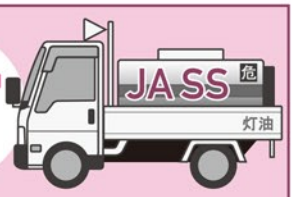
JAマイカーローン

基準金利	さらに金利引き下げ	最優遇金利
年1.8%	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。	年1.3%
保証料別		保証料別
固定金利		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。

灯油配達致します



日頃からJA福岡京築の燃料事業をご利用頂きまして誠にありがとうございます。
配達につきましては、当日受付の翌日配送となっていますので、ご了承ください。

配送料 500円(税込)　当日配送 +200円(税込)

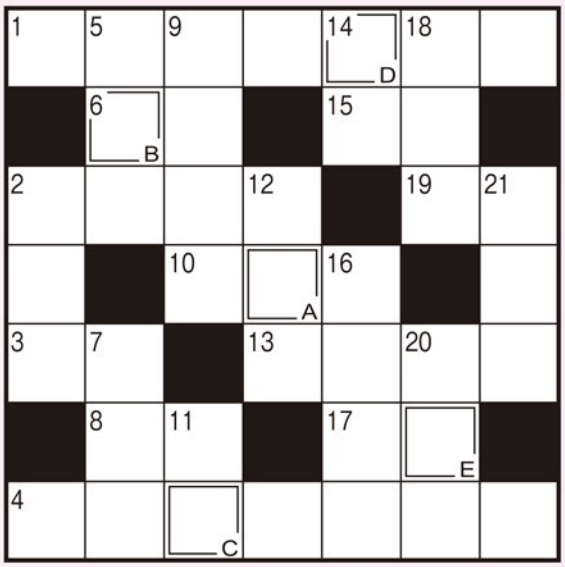
※配送料のみ表示しております。別途灯油代が必要となります。

JA 福岡京築 灯油配達 問い合わせ先 ※当日配送は予約状況によりできない場合がありますのでご了承ください。

- ● 行橋 SS（行橋市・苅田町管内）……TEL 0930-23-3114　行橋市大字今井1269番地1
- ● 豊津 SS（みやこ町管内）……TEL 0930-33-5714　京都郡みやこ町大字国分231番地
- ● 築城 SS（築上町管内）……TEL 0930-52-3500　築上郡築上町大字上別府542番地1
- ● 豊前 SS（豊前市・上毛町管内）……TEL 0979-82-3310　豊前市大字荒堀500番地

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 ナットやボルトを締めます
⑤ そこが彼の彼たる――だ
⑦ 自動車の、地面に触れる部分
⑨ 調味料控えめで作りました
⑪ 花見のときに広げることも
⑫ ――を求めて猫カフェに行った
⑭ カイコの餌になる植物
⑯ 結婚が決まり、――の顔合わせを行った
⑱ お酒を飲んでいない状態
⑳ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
㉑ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

■ヨコのカギ

① 新1年生を迎える行事です
② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は――映画の名作です
③ 名古屋市の南側に位置する――半島
④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
⑥ 大がL、中がMなら、小は
⑧ 黒い石と白い石で戦います
⑩ 日本庭園に敷かれていることも
⑬ 4月29日は――の日。国民の祝日です
⑮ 稲や麦の茎を干したもの
⑰ 表の反対側
⑲ 画家がキャンバスに走らせます

2月号の正解は「キサラギ」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】4月20日(水)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95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 8280061
豊前市大字荒堀500番地
JA福岡京築
総務部総務課 行

○クロスワードの答え
○住所
○氏名(ふりがな)
本誌に対するご意見・ご感想
(その他なんでも結構です。)

第11回理事会報告 (令和4年2月25日開催)

◉ **議　案**
第1号議案　内部監査規程の一部改正について
第2号議案　令和3年度 余裕金運用額(有価証券)の変更について

◉ **協議事項**　1件
◉ **報告事項**　7件　以上の件、審議されました。

JAデータ 2月末

- 貯金高 …… 1655億2518万円
- 貸出金 …… 142億1165万円
- 共済保有高 …… 4472億1292万円
- 販売品販売高 …… 36億2402万円
- 購買品供給高 …… 41億2462万円
- 出資金 …… 28億1720万円
- 組合員数 正 …… 11,814人
  准 …… 12,562人
  計 …… 24,376人
- 職員数 …… 440人
  (うち正職員241人)

『家の光』の記事を読んで暮らしに活かす・・・

それが **家活**

『家の光』は読んで楽しいだけでなく、毎日の生活に役立つ知恵やワザがいっぱい。
さあ、あなたも好きなページを開いて「家活」しましょう。

食 健康 暮らし に役立つ別冊付録

どれも **永久保存版**にしたい、**充実の内容**

年6回 付いてくる

『家の光』
定価(税込)
[普通月号] 629円(税込)
[付録月号(1・4・5・7・9月号)] 922円(税込)
[付録月号(家計簿付き12月号)] 1,027円(税込)

年間購読 **8,782円**(税込)

お問い合わせ　経済部経済課 担当/脇：0930-24-2613

★今月のあなたの運勢 ♓ 魚座 2/19~3/20　周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで。「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず

大きくなぁ～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福岡京築総務部総務課
（広報担当：ともだ）0979-82-5555

行橋市
瀧口（たきぐち） 流生（るい） くん（2歳1ヶ月）

パパ・ママからのメッセージ
小さなお笑い芸人?!
いつもみんなのことをクスッと笑わせてくれるよ♥
これからもすくすく大きくなぁれ♥

行橋市
定野（さだの） 瑶（よう） くん（0歳10ヶ月）

パパ・ママからのメッセージ
ニコニコようくん！
だーいすき

シェフ永井のおすすめ

今月のRECIPE タケノコとソラマメのチーズフリット

◉ 材料（2人分）

- タケノコ（あく抜きしておく）‥ 小1本
- ソラマメ …… 6粒
- サラダ油 …… 適宜
- レモン …… 1切れ

揚げ衣A
- 薄力粉 …… 50g
- 炭酸水 …… 80ml
- パルメザンチーズ‥‥ 大さじ1
- 塩 …… 少々

◉ 作り方

(1)タケノコは皮付きのまま半分に切り、中を取り出しさらに2等分にする。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。

(2)Aの材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、(1)のタケノコとソラマメをくぐらせ、170度のサラダ油で裏表を返しながら2～3分揚げる。

(3)器にタケノコの皮を置き、揚がったタケノコとソラマメを盛り付けレモンを添える。

専門のスタッフが丁寧にお応えします

葬祭センターでは、
厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査の資格取得者が
事前相談・式場見学を随時お受けします。
ご心配事やご質問等、ご遠慮なくご相談ください。

JA福岡京築 葬祭センター

年中無休 24 時間対応。信頼と安心の JA 葬祭会館です。

JAやすらぎ中央会館
◆ 豊前市大字荒堀502
フリーダイヤル
0120-48-7979

JAやすらぎ西部会館
◆ 築上郡築上町大字椎田920-1
フリーダイヤル
0120-48-7979

フューネラルホール山河（さんが）
◆ 行橋市西宮市5丁目12-1
フリーダイヤル
0120-26-5041