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：教えて檜山さん 夏の防災天気予報

2022年8月号 / Vol.112

今月の表紙

新田原の特産品
イチジク・桃高品質で出荷

ＪＡ管内の新田原地区で、夏果露地イチジク「蓬莱柿」と、桃「あかつき」が出荷を迎えました。「蓬莱柿」は6月27日から、「あかつき」は7月1日からと、昨年よりも早い初出荷となりました。

令和４年度産の「蓬莱柿」と「あかつき」は、5月・6月の降水量が少なかった事で小玉傾向ではありますが、生産者の努力で甘さが強く高品質なイチジクと桃になっています。

夏果露地イチジクは7月下旬頃まで出荷が続き、その後8月中旬から秋果露地イチジクが出荷される予定です。桃は8月上旬まで出荷が続き、「あかつき」を始め「日川白鳳」「川中島白桃」等の品種が出荷されていきます。

新田原果樹部会鞘野正明部会長は「今年はとても美味しく高い品質に仕上がっているので、ぜひ新田原ブランドの果物を堪能してください」と話しています。

夏果露地イチジク「蓬莱柿」と、桃「あかつき」は北九州市や大分県、山口県の市場に出荷されます。

イチジクを出荷する鞘野正明部会長（左）

INDEX

02 今月の表紙
03 ＪＡからのお知らせ
05 わが街ＮＥＷＳ
08 特集 教えて檜山さん 夏の防災天気予報
10 営農ワンポイント
11 介護ハンドブック 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３回理事会報告 ＪＡデータ（6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

総代選挙通知について

当ＪＡの現在の総代につきましては、令和４年９月３０日をもちまして任期満了となります。これに伴い、総代選挙を令和４年８月30日に行います。

以上、福岡京築農業協同組合定款附属書総代選挙規程第４条の規程より通知致します。

なお、第19条の規程により総代の候補者（被推薦人）が選挙する総代の数を超えないときは投票を行いません。

① 投票開始時刻　午前８時００分　　② 投票終了時刻　午後５時００分
③ 投票所・開票所及び選挙する総代の数（下表のとおり）
④ 投票用紙に記載すべき選挙する総代の数　　１名

選 挙 区	投票所・開票所	定員	選 挙 区	投票所・開票所	定員
苅　田　地　区	苅田支店	38人	角田・山田・八屋地区	豊前支店	27人
みやこ町豊津地区	豊津支店	27人	千束・大村・黒土地区		27人
みやこ町犀川地区	犀川支店	54人	三毛門・宇島地区		16人
みやこ町勝山地区	勝山支店	32人	横武・合河・岩屋地区	豊前南部支店	34人
行　橋　地　区	営農・経済本部	111人	吉　富　地　区	吉富支店	16人
築　城　地　区	築城支店	23人	西吉富　地　区	築東支店	12人
下城井　地　区		15人	南吉富　地　区		13人
上城井　地　区		15人	友　枝　地　区		18人
椎　田　地　区	椎田支店	11人	唐　原　地　区		15人
八津田　地　区		10人	みやこ地区(女性)	営農・経済本部	29人
葛　城　地　区		14人	豊築地区(女性)	営農・経済本部	31人
西角田　地　区		12人	合　計		600人

※お問合せは、最寄りの支店もしくは総務課までお問い合わせ願います。

次ページより ★今月のあなたの運勢 by モナ・カサンドラ

令和4年度廃プラスチックの回収について

◎ 行橋市・苅田町・みやこ町にお住まいの方

令和4年度廃プラスチックの回収を以下のとおり、実施する事となりましたのでお知らせします。
尚、廃プラスチックの持込みは、お住まいの各行政区域の回収場所へお願いします。

1. 廃プラスチック【回収場所・回収日時】

地区	場所	日にち	回収時間
行橋	行橋苅田アグリセンター（西宮市米倉庫前）	8月19日（金）	午前9時～午後2時
	天生田カントリーエレベーター（育苗施設前）	8月17日（水）	午前9時～午後2時
苅田	上片島ライスセンター	8月17日（水）	午前9時～午後2時
豊津	豊津ライスセンター	8月18日（木）	午前9時～午後2時
犀川	犀川育苗センター	8月18日（木）	午前9時～午後2時
勝山	勝山ライスセンター	8月19日（金）	午前9時～午後2時

※廃農薬の回収は令和5年1月に予定されている廃プラスチック回収時に行います。

2.【回収要領】

①産業廃棄物処理法の規定により、廃棄物の処理に関する委任状の提出が義務付けられています。廃プラの持ち込みを希望される方は、当日委任状に住所・氏名を記入・押印をしていただきますので印鑑を必ずご持参下さい。

②また、産業廃棄物を収集する際にはその車両に「産業廃棄物運搬車両」の表示と「必要項目を記載した書類」の備えつけをする必要があります。
用紙は最寄りのアグリセンターで準備していますので、運搬前に取りに来てください。

③廃棄料金　**30円/kg**　（農家負担）※負担金については現金でお願いいたします。

④廃棄物は以下の通り分別して持ち込みして下さい。

1. 農業用ビニール　2. 肥料袋　3. ラブシート・畦シート・寒冷紗・ハウスバンド・ポリポット・潅水チューブ・育苗箱
4. 防風ネット・防虫ネット・防水ネット・日よけシート・防草シート・ブルーシート

※肥料袋の中に黒マルチやポリポット等を入れないようにお願いします。
※塩ビパイプ類は、基本1m以下に切断した上で持ち込みください。

⑤朝のうちは混雑が予想されますので、時間には余裕をもってお越しください。

3. 廃棄物の分別について

分別ができてない場合は、回収できない場合がありますので必ず分別をお願いします。不明な場合は、最寄りのアグリセンターにお問い合わせください。

◎ 豊前市・築上町・吉富町・上毛町にお住まいの方

行政区単位で回収日等が異なるため、各アグリセンターよりお知らせ致します。ご迷惑をお掛け致しますが、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

JA福岡京築 新直売所

京築恵みの郷「ちくじょう店」

～ 京築恵みの郷２号店としての役割 ～

築上町や近隣地域（京築産）の新鮮で美味しい野菜や果物等を提供する直売所が来年オープン致します。

生産者と消費者を繋ぐ懸け橋として大きな役割を担って期待に添える直売所を建設しております。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

6/5~26 第13回枝川内あじさい祭り開催 多くの来場者で賑わう

豊前市にある枝川内地区で「第13回枝川内あじさい祭り」が開催されました。6月5日から6月26日の約3週間開催され、毎週土曜日・日曜日にはスイートコーンの直売や地元で作られた手打ちの求菩提そば等の物販が行われ、多くの人で賑わいました。

枝川内地区では、「小さなむらの大きな挑戦！日本一のあじさいランド！」を合言葉に2001年から10万本のあじさいランドを目指して植栽を始めました。現在は約1万6000本のあじさいが約12.8haの面積に植えられています。

枝川内あじさい祭り実行委員会の奥本隆己さんは「小さな集落だが、みんなで協力してあじさい祭りを作っていく。あじさいを通して更に交流を深めていきたい」と話しました。

6/9 JA福岡県女性協議会 創立70周年記念動画撮影参加

JA女性部本部役員12人は、6月9日にJA福岡県女性協議会創立70周年記念動画撮影に参加しました。撮影では、女性部本部役員全員でお揃いのピンクの半被を着て撮影を行いました。

この動画は、JA福岡県女性協議会創立70周年記念事業として「未来に向けたメッセージ」と題し、70年にもおよぶJA福岡県女性協議会の歴史を振り返り、次の世代に残して、つないでいく事を目的に作られます。

動画では、女性部部長の我毛恵子さんが、「京築のスイートコーン美味いしよ。みんなで食べましょう」とカメラに向かってメッセージを伝えました。

今回撮影した動画は、JA福岡県女性協議会のホームページやインスタグラム、ユーチューブ等で公開される予定です。

6/13 幹部職員養成講座・女性ビジネスカレッジ激励会

6月13日に、JAでは幹部職員養成講座と女性ビジネスカレッジに参加する職員への激励会が行われ、受講者4人による決意表明を力強く伝えた後、役員が受講者全員に激励の言葉を送りました。

令和4年度の幹部職員養成講座の参加者は、内部監査室犬塚年彦係長と営農部営農企画課山添俊輔係長、女性ビジネスカレッジには築城支店宮本麻里恵主任と勝山支店木嶋玲子主任の4人が参加します。

この2つの講座は約半年間行われ、将来のJA経営を担う幹部職員を養成し、リーダーとなるためのマインドやスキルを身につけることを目的としています。

6/14 暑い夏を乗り切る エコなグリーンカーテン

6月14日に、JA仲津アグリセンターで女性部行橋南支部のメンバー15人がガーデニングに挑戦し、プランターにフウセンカズラとコキアを植えて家に持ち帰りました。

今回植えたフウセンカズラはこれからの暑い夏に向けて、グリーンカーテンを作るために育てられます。一緒に植えたコキアは秋頃に庭帚を作る際の材料として使われます。

ガーデニングで使用したフウセンカズラは、女性部副部長の井本淳子さんから頂いた物を使用しました。

参加した女性部員は「上手にグリーンカーテンを作れるように大事に育てていきたいです」と話しました。

★今月のあなたの運勢 ♉牡牛座 4/20~5/20 まず問題解決に尽力を。手のかかるものから片付けます。後には楽しい予定が待っています。下旬から運気好転

6/15・17 令和4年度JAいちご部会 栽培技術研修会開催

JAでは6月15日・17日に総務金融本店と営農経済本部の2会場で、令和4年度JAいちご栽培技術研修会が開かれました。

研修会では、JAと京築普及指導センターの担当者が令和3年産いちご現地試験の報告と令和3年産における課題及び次年度に向けた対策を説明しました。いちご現地試験の報告では、追肥試験といちご育苗期試験等に関する説明を行い、課題及び次年度に向けた対策では、花芽分化の状況や厳寒期のハウス内環境等について説明しました。

研修会の最後には、二酸化炭素量や水分量などハウス内の環境をより細かく知ることができる、環境測定装置についての説明とJAが行っているスマート農業導入支援について説明を行い、生産者からは多くの質問があがっていました。

6/19 地元の特産品をPR スイートコーン祭り大盛況!!

JAでは、地元の特産品であるスイートコーンを多くの人に知ってもらおうと、6月19日に築上町にあるメタセの杜イベント広場で、約3年ぶりとなる「京築の恵み2022スイートコーン祭り」をJAスイートコーン部会主催で開催しました。

当日は、スイートコーン祭りが始まる前から、多くのお客さんが長蛇の列を作って朝採れの新鮮なスイートコーンを楽しみに待っていました。スタートしてからも、スイートコーンを求める家族連れのお客様が多く訪れ、終了時刻の午後2時には1万248本全てのスイートコーンが完売になるほど大人気でした。

また、スイートコーン祭りではスイートコーンの直売以外にも、青壮年部が会場で作る焼コーンの販売や女性部手作りのコーンボールの無料配布等のイベントが行われました。

6/23 生け花で夏を表現 JA女性部生花グループ

JA女性部生花グループの10人は、6月23日に椎田アグリセンター内にある婦人の家で生け花教室を開催しました。生け花では、ひまわり・アレカヤシ・カラー・クルクマ等、夏の時期にピッタリの花を使用しました。

女性部生花グループでは毎月第2・第4木曜日に生け花教室を開催し、新池坊の朝比奈康子先生に指導をしてもらいながら20年以上続けています。

生花グループ代表西口清子さんは「長く続いているグループ活動をこれからもみんなと楽しく行っていきたいです」と笑顔で話してくれました。

6/27 地元の農業を知ってもらいたい アグリキッズ農業体験

JA仲津アグリセンターでは、6月27日に行橋市立仲津中学校2年生と仲津小学校5年生を対象に、アグリキッズ農業体験を開催し田植えを行いました。農業体験は毎年開催され、児童達は中学生とペアを作り、中学生がサポートしながら田植えを楽しみました。

田植えでは、講師を務めた大田完治さんの指導で児童達は丁寧にもち米の苗を植えていきました。田植えを行った児童達からは「泥の感触が気持ちいい」「早く美味しいお餅を食べたい」と楽しそうに感想を話しました。

仲津中学校の尾瀬摂校長先生は「この田植え授業は児童達にとって地元の農業に触れるとても貴重な体験になっている。この授業を通して地元の農業のことを知ってもらいたい」と話しました。

今回植えたもち米は、秋に収穫し、中学校・小学校それぞれで餅つき大会を行う予定です。

7/1 第9回直売所部会総代会開催

JA直売所部会は7月1日に、行橋市にある営農経済本部で第9回直売所部会総代会を開催しました。

総代会当日には、総代本人22人、書面議決28人、合計50人が出席しました。

総代会では、役員改選を含む全ての議案が審議され、可決・承認されました。

総代会後に開かれた、代表者会議で新たな部会長・副部会長・会計を決めました。部会長には前回から引き続き久保康光さんが就任、副部会長には行平裕通さんと富永美由紀さん、会計には丸塚芳彦さんが就任しました。

久保康光部会長は「来年度には、京築恵みの郷「ちくじょう店」が新たにできるので盛り上げていきたい」と意気込みを話しました。

7/4 採れたて市場で綺麗な七夕の笹飾りが完成

JA管内にある直売所採れたて市場では、7月4日から七夕の笹飾りを始め、色とりどりの七夕飾りが飾られました。

また、来店されたお客様やみやこ町勝山にあるいさやま保育園と久保保育所の園児達に、願い事を短冊に書いて吊るしてもらいました。短冊には、小さな願い事から大きな願い事まで、様々な願いが書かれました。

担当職員は「来店された多くのお客様が短冊に願い事を書いて吊るされていくので、とても綺麗な七夕の笹飾りができました。これからも採れたて市場では、地域の皆様に楽しくお買い物ができるように頑張っていきます」と話しました。

7/5~29 直売所部会生産履歴管理システム導入説明会開催

JAでは、直売所で販売する農産物の安全性を高めるために、直売所生産者履歴管理システムを9月1日から導入いたします。導入に向け、7月5日から29日まで直売所生産者履歴管理システム導入説明会を開催しています。

この生産者履歴管理システムとは、生産者が農産物を生産する際に、種まきから栽培、農薬の散布、収穫、加工等、それぞれの工程で行った作業を履歴として残すことで、消費者に安全安心を届けることが出来ます。

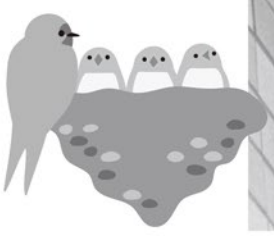
説明会では、直売所生産者履歴管理システムを使用する際に必要な履歴シートの記入方法についての説明や令和4年度JA直売所農業支援策について説明を行っています。

7/6 行橋南支店でツバメの雛が成長中

JA行橋南支店で初めてツバメの巣ができ、4羽のツバメの雛が元気に孵りすくすく成長しています。

ツバメは6月中旬頃に支店の壁に巣を作り、6月29日に4羽の雛が無事に孵化しました。雛たちは、親鳥がエサを持って近寄って来ると大きく口を開けてねだっています。

行橋南支店の中村剛係長は「無事に生まれて来てくれて本当に良かった。このまま何事もなく巣立って、来年もまた戻ってきてほしいです」と話しました。



★今月のあなたの運勢 蟹座 6/22~7/22 難しい役回りを任されそうですが見事に切り抜けられます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで

教えて檜山さん！

夏の防災天気予報

夏は自然災害が多く発生する季節です。お出かけ前に天気予報をしっかり確認して防災に役立てたいものですね。朝のニュース番組でおなじみの気象キャスター・檜山靖洋さんに、注意すべき気象用語を解説してもらいました。

気象予報士・防災士
檜山靖洋
（ひやまやすひろ）

非常に激しい雨

1時間に50ｍｍ以上を「非常に激しい雨」、1時間に80ｍｍ以上を「猛烈な雨」といいます。いずれも水しぶきで辺り一面が白くなるくらいで、傘はまったく役に立ちません。1時間に50ｍｍ以上の雨が降ると、道路の冠水などが発生することが多く、何か被害が出るかもしれないと警戒する目安の一つでもあります。天気予報に「非常に激しく降る」という表現が付いたら、あらかじめ警戒してください。

記録的短時間大雨情報

おおむね1時間に100ｍｍ以上の雨が観測された場合に発表されます。数年に1度程度しか発生しないような短時間の大雨で、非常に危険な降り方です。すでに浸水などが発生している可能性があり、すぐに安全の確保が必要です。

ゲリラ豪雨

天候が急激に悪化して集中豪雨に見舞われるタイプの雨です。発達した積乱雲がもたらすため、雷やひょう、竜巻などの突風を伴うことも。安全な建物の中などで落雷や突風から身を守ってください。ひょうが降れば、農作物への影響もあります。気象情報で「大気の状態が不安定」というキーワードが出たら、ゲリラ豪雨に要注意です。

大雨特別警報

数十年に1度しか経験しないような大雨のときに発表されます。すでに災害が発生していてもおかしくない状況です。無理に移動せず、その場で命を守る行動を取ってください。特別警報を待たず、特別警報が出る前に避難を終わらせる必要があります。

線状降水帯

活発な積乱雲が線状に並ぶと、同じ場所に次々と雨雲がかかり、非常に激しい雨が数時間続き、記録的な大雨になる恐れがあります。線状に連なる雨雲により、3時間の雨量が150ｍｍ以上の所があり、災害の危険度が高まっているとき「顕著な大雨に関する情報」が出ます。このようなときは危険な場所からは直ちに避難することが必要です。

イラスト：服部新一郎

危険半円

台風の通過が予想される際は、中心のどちら側に入るかにも注目してください。台風の進行方向右側は危険半円と呼ばれ、左側に比べて風が強くなるため、注意が必要です。なお雨の降り方は右側と左側に関係なく、台風によってさまざまです。

高潮

台風や発達した低気圧が接近すると、気圧が下がることで海面が吸い上げられ、強い風によって海水が海岸に吹き寄せられます。このため潮位が上がり、沿岸に海水が流れ込むことがあります。湾の奥に向かって暴風が吹くときは、特に警戒が必要です。

塩害

台風が近づいてきたときなどに、強い風が海上から陸地に向かって吹くと、塩分粒子も運ばれます。植物にその塩分が付着して枯れたり、電線に付着して停電したりすることがあります。建物の外壁に塩分が付着して、腐食の原因にもなります。塩風が収まって、その後雨が降れば塩分が落ちますが、雨が降らないときは、水で洗い流すなど対策が必要です。

オホーツク海高気圧

1993年の夏、梅雨明けは特定できず、日本は冷害に見舞われて、米の生育が記録的に悪くなりました。オホーツク海に冷たい高気圧ができると、北東から冷たい風が吹き、東北の太平洋側や関東などに低温をもたらします。オホーツク海高気圧が強い夏は要注意です。

猛暑日

最高気温が35度以上の日のことです。近年の高温傾向を背景に、2007年から正式な用語になりました。猛暑日の日数は増加傾向で、最近30年の平均は、1900年代前半と比べて約3倍です。なお、最高気温40度以上が観測されることも、2007年ごろから増えています。

熱中症警戒アラート

2021年から全国で発表されています。当日、翌日の暑さ指数が33以上になると予想されるとき発表されます。暑さ指数は、気温だけでなく湿度や日射などの要素も入れて計算されるため、熱中症の危険度を表しているといえます。

熱中症対策

熱中症対策の基本は、暑さを避けることと水分を補給することです。室内では冷房を適切に使い、室温が28度を超えないようにしてください。屋外作業では、日陰、風通しの良い場所、冷房の効いた場所で小まめに休憩を取りましょう。水分補給は、喉が渇く前に行い、30分に1回コップ半分飲むなどと決めておくのが良いでしょう。

★今月のあなたの運勢 ♍乙女座 8/23~9/22 恵みの多いときですが波乱の要素も秘めています。危ないものには近寄らないで。機器の整備や安全対策も入念に

農薬以外でも出来る病害虫対策

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

作物を栽培するうえで、病害虫の発生はつきものです。しかし、病害虫の防除を農薬だけに頼ってしまうと、どうしても農薬の使用量が増えることになります。コストや環境負荷、人に対する健康リスクを考えると、良いことではありません。

今回は農薬以外でも出来る病害虫対策についての話です。様々な防除技術を組み合わせることで、農薬の使用量を減らしながら、高品質な作物を生産しましょう。

1 総合的病害虫

防除技術は大きく分けると、①**耕種的防除**、②**物理的防除**、③**生物的防除**、④**化学的防除**の4つに分類されます。

これらを組み合わせて、病害虫や雑草を効果的に抑える考え方を**IPM**（**総合的病害虫・雑草管理**、Intergrated Pest Management）といいます。人への健康リスクと環境負荷を軽減しつつ、病害虫の発生を経済的被害が生じるレベル以下に抑制する体系技術です。

IPMは**予防的措置**（病害虫・雑草が発生しにくい環境整備）、**判断**（病害虫・雑草の発生状況の確認）、**防除**（発生状況に基づく適切な防除手段・時期の選択）の3点の取り組みを行うことが基本です。

2 4つの防除技術

①耕種的防除

主に栽培管理面からの作業を通じて、病害虫・雑草の発生を抑える技術です。

【例】
- 適正な時期に栽培を行う
- 健全種苗を使用する
- 抵抗性品種を使用する
- 土壌pHを調整する
- 良質な堆肥を使用する
- 排水対策を実施する
- 防風ネットや障壁作物を活用して防風対策をする
- 連作しない（輪作を行う）
- ほ場及びほ場周辺の雑草管理
- 罹病植物体は早めにほ場外へ持ち出し処分する

図 IPMのイメージ

②物理的防除

熱・光・水・障壁などを使って、病害虫・雑草の発生を抑えたり、侵入を防ぐ技術です。

【例】
- 太陽熱消毒を実施する
- 防虫ネットを張る
- マルチを張り、雨による土の跳ね返りを防ぐ
- 防草シートを使用する

③生物的防除

害虫を食べる天敵の利用、天敵が働きやすい環境の保全、病原菌と競合する微生物の活用など、生物の機能を利用する技術です。

【例】
- 微生物殺虫剤（BT剤）を使用する
- 天敵（クモ類、寄生蜂等）に影響の少ない農薬を使う

④化学的防除

化学合成農薬を効果的に活用して病害虫・雑草の発生を抑える技術です。

【例】
- 病害虫、雑草の発生状況や作物の生育状況に応じて適正に農薬を使用する
- ほ場を観察し、病害虫の発生動向を把握する
- 気象情報を把握する
- 農作業の実施日および作業内容を記録する

農薬だけに頼らない病害虫・雑草対策を、あなたも始めてみませんか？

介護 ハンドブック

ささいなことで怒鳴ってしまう

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

「イライラして優しくできない」という介護者からの相談はとても多いです。そして、多くの方が罪悪感で苦しんでいます。

■イライラは疲れのサイン

40代の会社員Kさんの事例です。3年前にくも膜下出血で寝たきりになった母親を、仕事をしながら介護しています。最近、Kさんはささいなことでイライラし、これまでなんとも思わなかった介護が苦痛です。先日は歯磨きの介助中に「なんでこんなこともできないの！」と怒鳴り、母親に「そんなに怖い顔で怒らないで……」と泣かれて、ひどく落ち込みました。「明日は優しくしよう！」と決意するのに、またいら立ちが募って声を荒らげてしまう毎日です。Kさんは自分でも理由が分からず、途方に暮れてしまいました。

実は、このKさんとはかつての私のことです。怒鳴ってしまう自分を責め、「優しくしなければ！」と思えば思うほど、苦しくなっていました。そんなとき、心理学の先生から「怒鳴っちゃうのは疲れているからだよ」と指摘されたのです。

■勇気を持って助けを求めて

私は現在も、うっかり頑張り過ぎて燃え尽きてしまい、家族に八つ当たりしたり、寝込んだりすることがあります。そうならないよう、友人に「様子がおかしいときは指摘して！」とお願いしているくらいです。それほど、介護者は自分の疲れを自覚できないものなのです。怒鳴ってしまうのは、自分のせいではありません。一番避けたいのは、孤立です。怒鳴ってしまったことを誰にも話せず、孤独感が増していきます。また、疲れやイライラを認めたくなくて「言うことを聞かないあいつが悪い！」と暴力や暴言を正当化してしまうときは、心身が限界を超えています。悲劇的な結果を生まないためにも、どうか勇気を持って「怒鳴ってしまう。優しくなれない」とケアマネジャーに伝えて助けを求めましょう。

私の食育日記

年齢に合わせた食事量

食育インストラクター ● 岡村麻純

気付けばどんどんと大きくなっていく子どもたち。8歳の息子の食べる量も増えて、大人顔負けです。

1日の必要エネルギー量は個々の体の大きさや活動量によりますが、推定量として30、40代の女性の必要エネルギーが2000kcalとされています。男の子で見ていくと、2歳児の必要エネルギーが950kcalなので、母親の約半分の食事量が必要といえます。そこから、3～5歳で1300kcal、8歳の男子（息子）ともなると、1850kcalと、私の必要量の9割ほどのエネルギーが必要ということになります。もう、お子さまセットの量では足りないのも納得です。

そしてこのエネルギー摂取において特に子どもにとって大切なのは、炭水化物をしっかり取ることです。必要エネルギーのうちの50～60%ほどを炭水化物から取ることが望ましいと考えられています。8歳の息子の場合で計算すると、ご飯茶わん軽く1杯が約240kcalとされているので、1日にご飯茶わん4杯分の炭水化物は必要になるということです。大きくなるにつれ、ご飯よりおかず、特に揚げ物を好んだり、体形を気にして炭水化物を控えたりすることがあるようですが、元気に活動するため、そして脳を働かせるには炭水化物が必要です。

2歳児までの小さな子どもにとっても脳が成長中であるため、炭水化物がとても大切です。この時期は、エネルギーのうちの半分を昼食と2回の間食で取るのが望ましいとされているので、間食もおにぎりやお芋など、炭水化物を中心にしたいです。

ちなみに50歳以上になると基礎代謝や活動量の減少から必要エネルギーは減少していきますが、食事量は変えられず、50代以降のエネルギーの過剰摂取率が高く、肥満も増えてしまうことが分かっています。年齢に合わせて食事量も見直していきたいです。

★今月のあなたの運勢 ♏ 蠍座 10/24～11/22 厳しい運気となっています。思うように進まなくても慌てないで。無理せず体力を温存。次の機会に備えましょう

タアサイ

霜に当たるとおいしさが増す

タアサイはツケナの仲間で、中国語で「塌菜」と書きます。「塌」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

［品種］

品種分化が少なく「緑彩二号」（サカタのタネ）、「タアサイ」（タキイ種苗など）として販売があります。

［畑の準備］

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10％）100gを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

［種まき］

春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします（図2）。発芽まで土が乾かない程度に灌水し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

［間引き］

1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします（図3）。

［追肥］

大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします（図4）。

［病害虫防除］

アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

［収穫］

春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく広がり開張性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます（図5）。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぼめてひもで縛ると扱いやすくなります。

図1　畑の準備

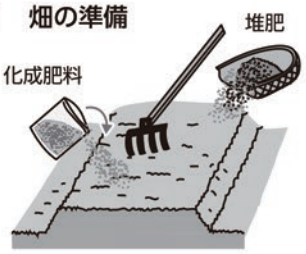


図2　種まき（秋まき）

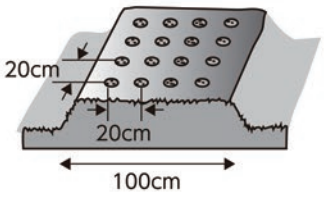


図3　間引き

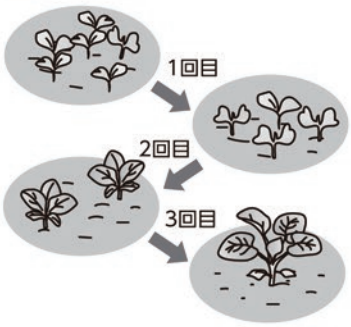


図4　追肥

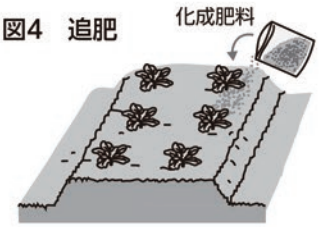
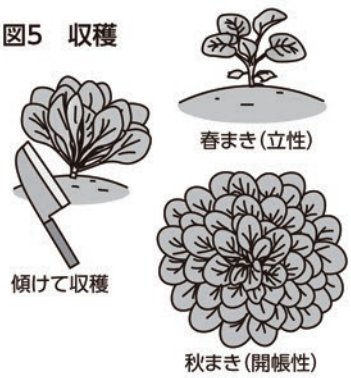


図5　収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地			春まき		●				秋まき	●		
中間地			春まき	●				秋まき	●			
暖地			春まき	●					秋まき	●		

● 種まき　―― 生育　■ 収穫

※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。

園芸研究家●成松次郎

NEW ファーマスト

農業者賠償責任共済

農業に関して発生した事故による第三者への賠償を保障します

農業を取り巻く賠償リスクに備える共済です。
生産から販売までの幅広いリスクに対して1つの共済で総合保障することができます。

●草刈機を使って草刈中、小石をはねて**他人の車をキズつけた。**

損害賠償額例 50万

●果物狩りに来ていた入場者が、固定の不十分な梯子から落下し、**ケガ**をしてしまった。

損害賠償額例 39万

●他人の商品・荷物などを移動する際に、落下させてしまい、**破損させてしまった。**

損害賠償額例 201万

●直売所で販売した「五目おこわ」に鳥の骨が混入していたため、食べた**お客様が口の中を切るケガをした。**

損害賠償額例 26万

賠償リスクには、対人だけでなく、対物のリスクも潜んでおり、
これらのリスクには、**「農業者賠償責任共済」**で備えることができます。

※お支払いには所定の条件があります。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討に当たっては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。
※ご加入にあたりましては、お近くの支店へお問い合わせください。

【22407000150】

★今月のあなたの運勢 山羊座 12/22~1/19 これまでの頑張りが認められ成果が上がりだします。安定運ですからマイペースで。うれしいニュースも飛び込んできそう

採れたて市場の営業時間変更のお知らせ

日頃より、当農協の事業運営に対しまして、ご理解ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。この度、令和４年８月1日(月)より採れたて市場の営業時間を以下の通りに変更いたしますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

今後も全職員一丸となり、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、益々のご利用を心よりお願い申し上げます。

	変更月日	7/31(日)まで	8/1(月)から
採れたて市場	営業時間	8:00～19:00	8:00～18:00

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・西脇

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バンクで 農機ハウス資金のことなら よかうえもん!

農機具・ハウス取得のための充実した農業資金です。

《取扱期間》令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

JA農機ハウスローン

通常金利/固定 **1.6%** (年利/保証料別)

お取引に応じて…

特別金利 / 固定 **1.2%** (年利/保証料別)

最大金利引き下げ幅 **0.40%** (年利)

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。

当初のお借入金額が100万円以上の方は **最大1.0%の利子補給が3年間受けられます。** ※詳しくはJAの窓口におたずねください。※最下限利率 0.2%

一括前払い保証料 **全額助成!** ※助成金の支払は申請者の指定する取扱いJAへ後日振込。

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 年**1.8**% 保証料別 固定金利

さらに金利引き下げ

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。

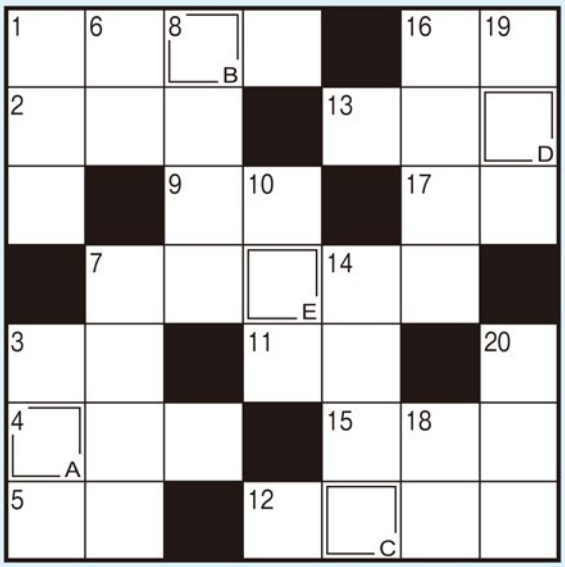
最優遇金利 年**1.3**% 保証料別 固定金利

※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。

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

① 東海道新幹線の愛称の一つ
③ 天気予報で使う単位は ヘクトパスカル
⑥ 食事の――にしっかりと手を洗った
⑦ ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
⑧ 綿あめの芯棒に使うことも
⑩ お化け屋敷で――満点の演出を楽しんだ
⑭ 胸びれを広げて滑空します
⑯ 東北三大夏祭りの一つ、秋田――祭り
⑱ 固体と液体を分ける方法の一つ
⑲ マンションの賃貸情報に載っています
⑳ 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

■ヨコのカギ

① 夏に咲く黄色い花
② 行きは良い良い――は怖い
③ レタスやゴボウは――科の植物です
④ すし屋の符丁でお茶のこと
⑤ 能あるタカは隠してる?
⑦ 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
⑨ 停留所に止まります
⑪ 漢字などの横に小さな文字で振ります
⑫ 海からそよそよと――が吹いてきた
⑬ 英国の通貨単位です
⑮ 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
⑯ 草を刈るときに使います
⑰ 翼を持っています

6月号の正解は「ラベンダー」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】8月19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56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3回理事会報告 (令和4年6月28日開催)

◉ **議　案**

第1号議案	令和4年度　理事報酬の支給額及び支給方法について
第2号議案	役員賠償責任保険契約について
第3号議案	行政庁に提出する業務報告書について
第4号議案	借入金の最高限度について
第5号議案	令和4年度　貸付金利率の最高限度について
第6号議案	令和4年度　信用供与の最高限度額について
第7号議案	金融商品の勧誘方針の一部改正について

◉ **協議事項**　1件
◉ **報告事項**　4件　以上の件、審議されました。

JAデータ 6月末

- 貯金高 …… 1691億8547万円
- 貸出金 …… 145億9848万円
- 共済保有高 …… 4403億5495万円
- 販売品販売高 …… 6億1912万円
- 購買品供給高 …… 15億522万円
- 出資金 …… 27億6376万円
- 組合員数 正 …… 11,679人
  准 …… 12,527人
  計 …… 24,206人
- 職員数 …… 419人
  (うち正職員232人)

JA福岡京築女性部と LINE 友達登録しませんか?

JA福岡京築女性部のLINE公式アカウントでは、女性部に関する情報を発信しています。
配信希望者は、下記のQRコードより友達登録をお願いします。

【お問合せ】JA福岡京築 経済部経済課
TEL:0930-24-2614　担当:脇

★今月のあなたの運勢 ♓ 魚座 2/19~3/20 1人より誰かと一緒に動いた方がたくさんの実りを得られます。休日は映画や音楽を楽しんで。下旬は謙虚に

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

じいじ・ばあばからのメッセージ
元気であれ!!

豊前市
榎本（えのもと） 煌央（きひろ）くん（0歳11ヶ月）

パパ・ママからのメッセージ
ずっと仲良していてね

みやこ町
木下（きのした） 祐奈（ゆな）ちゃん（0歳2ヶ月）（写真左）
／
愛梨（あいり）ちゃん（2歳10ヶ月）（写真右）

シェフ永井のおすすめ

今月のRECIPE 豆苗のサラダ

◉ 材料（4人分）
豆苗 ……2パック（500g）
だし昆布 ……1枚
ミモレット ……30g
オリーブ油（エクストラバージン）……大さじ2
スダチ ……1個
塩 ……適宜

◉ 作り方
(1)豆苗は根元から切り落とし、種を取り除いておく。葉（苗）の部分はだし昆布を入れた保存容器に並べておく。
(2)種を鍋に入れ水から15分ほどゆで、(1)の葉（苗）が浸るほどの湯量を保って(1)の保存容器にゆで汁ごと注ぎ、塩を一つまみ入れ落としぶたをして、そのまま冷ます。
(3)冷やした(2)の豆苗の漬け汁をサッと切り、種と一緒に器に盛り付け、スダチ、オリーブ油（エクストラバージン）、すりおろしたミモレットを上から回しかけ出来上がり。

お葬式以外の事でもご相談ください

香典返し　法要料理　供物・生花　初盆用品　喪中ハガキ　仏壇・墓石

JA福岡京築 葬祭センター

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

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

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