

笑顔があふれるみんなの輪

# Smile! けいちく



## 第61回JA福岡京築箇部会総会



特集

: STOP! 老人脳 脳寿命を延ばす健康生活

# 今月の表紙

部会一丸となつて  
良質なたけのこと  
生産をする



7月22日に筍部会が、「第61回JA筍部会総会」を開催しました。本人出席・委任状出席合わせて45人が出席し、第1号議案から第4号議案について可決・承認されました。

総会では、今年度の総出荷量は約28tだつたことが報告されました。

また、矢山地区の丸山健二さんが福岡県竹林品評会のたけのくさ賞」を受賞し、表彰されました。



挨拶をする持永貞秀部会長

こ生産林の部で「農林水産大臣賞」を受賞し、表彰されました。

持永貞秀部会長は「今年は表年なので、部会員一丸となつて良質なたけのこを食卓に届けていきたい」と意気込みました。

みやこ町勝山地区は県内有数のたけのこ産地として有名です。勝山産のたけのこは肉厚でえぐみが少ないと好評です。

I  
N  
D  
E  
X

02  
Smile! けいちく  
2023年 9月号

- |  |   |  |                               |                    |                   |                                      |                     |                 |
|--|---|--|-------------------------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------|-----------------|
| <p>16 大きくなあ～れ<br/>シエフ永井のおすすめ<br/>JAからのお知らせ</p> | <p>15 クロスワードパズル<br/>第4回理事会報告<br/>JAデータ(7月末)</p> | <p>13 あなたもチャレンジ！家庭菜園<br/>JAからのお知らせ</p> | <p>12 介護ハンドブック<br/>私の食育日記</p> | <p>10 営農ワンポイント</p> | <p>06 わが街NEWS</p> | <p>04 特集 STOP！老人脳<br/>寿命を延ばす健康生活</p> | <p>03 JAからのお知らせ</p> | <p>02 今月の表紙</p> |
|--|---|--|-------------------------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------|-----------------|



# 秋の農繁期対応 2023



## ●アグリセンター

アグリセンター	電話番号	対応期間
行橋・苅田アグリセンター	TEL 0930-24-2583	9月 2日（土）～ 9月24日（日） (9月18日敬老の日・9月23日秋分の日は休み)
仲津アグリセンター	TEL 0930-22-1056	8月26日・9月2日・9月9日・9月16日 (土曜日のみ営業)
豊津アグリセンター	TEL 0930-33-5713	9月 9日（土）～ 9月24日（日）
犀川アグリセンター	TEL 0930-42-2584	9月 9日（土）～ 9月24日（日）
勝山アグリセンター	TEL 0930-32-2612	9月 2日（土）～ 9月24日（日） (9月18日敬老の日・9月23日秋分の日は休み)
築城アグリセンター	TEL 0930-52-0009	8月26日（土）～ 9月24日（日）
椎田アグリセンター	TEL 0930-56-2271	8月27日（日）～ 9月17日（日）
豊前アグリセンター	TEL 0979-82-8723	9月2日・9日・16日・23日（土曜日のみ営業） (9月18日敬老の日・9月30日土曜日は棚卸のため休み)
築東アグリセンター	TEL 0979-72-4224	10月 7日（土）～ 11月25日（土） (土曜日のみ営業・祝日は休み)

※土日祝日の営業時間は8:30～12:00までとなります。

## ●農機センター

農機センター	電話番号	対応期間
みやこ農機センター	TEL 0930-32-3908	9月 2日（土）～10月 9日（月・祝）
豊築西部農機センター	TEL 0930-52-2897	8月19日（土）～10月 9日（月・祝）
豊築東部農機センター	TEL 0979-83-2115	9月 2日（土）～10月15日（日）

## ●給油所

	9/3 (日)	9/10 (日)	9/17 (日)	9/18 (月・祝)	9/23 (土・祝)	9/24 (日)	10/1 (日)
行橋SS ☎ 0930-23-3114	—	○	—	○	○	○	—
豊津SS ☎ 0930-33-5714	○	—	○	○	○	—	○
築城SS ☎ 0930-52-3500	—	○	—	○	○	○	—
豊前SS ☎ 0979-82-3310	○	—	○	○	○	—	○

○ 営業日：午前8時30分～午後5時まで — お休み ※椎田・伊良原SSは日曜日・祝日は休みとなります。



## もしかしたらあなたも……? 老人脳の5タイプ



STOP!

老人脳

# 脳寿命を延ばす 健康生活

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、  
「脳」の健康を気遣うことも大切です。  
老人脳にならないために「脳寿命」を  
延ばす生活を始めてみませんか。

## 「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

### これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

## 「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくくことがある

### これで予防! 聞こえにくくなったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聞く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意を。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

## 「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

### これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつも見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西剛志(にしたけゆき)先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン  
代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』  
西剛志著  
アスコム刊 1540円

## 「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

### これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

## 「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

### これで予防! 利き手ではない方の手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

# 手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

## 脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめてみると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日々の中無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

## 動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

## 「フチぜいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人が老化していくのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増え、脳を刺激します。

## 老人脳を防ぐためのお薦め食材

### マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、匂の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



### アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



### マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてはいかがでしょうか。



## 野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取つたら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせて、バランス良く取るようにしましょう。

## 動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

## かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンをしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりもかむ回数の多いご飯をお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

第3位 準優勝 優勝  
佐野 光春さん  
森口 瞳江さん  
相良 孝子さん



#### 7/4 グラウンドゴルフ大会で親睦を深める！

7月4日に年金友の会筑東支部は、こうげ武楽里グラウンドでグラウンドゴルフ大会を開催しました。大会は、会員同士の親睦を深め、健康増進を目的に開催されています。

当日は、49人が大会に参加し、熱戦が繰り広げられました。

参加者は「大会を通じて親睦を深める事ができました。次回の大会にも参加したいです」と話しました。



#### 7/5 相続に関する不安を解消

7月5日に豊前市にある総務金融本店で、「令和5年度 相続税対策セミナー」を開催しました。セミナーには、きさらぎ税理士法人中野智博氏を講師として招き、参加者28人が相続について学びました。

相続税対策セミナーは毎年開催しており、相続に関する情報提供や疑問・不安を解消し、質の高いサービスの提供と柔軟な資産管理支援のサポート構築を目的に開催しています。

参加者は「相続税のことはあまり詳しくなかったが、セミナーに参加して分かりやすく教えてもらつたので大変参考になりました」と話していました。



#### 7/5 生米パンを食べてみて!!

7月5日に女性部は、築上町にある直売所「京築恵みの郷「ちくじょう店」で、生米パン無料試食会を開催しました。米消費運動と生米パンの普及運動の取組みとして、焼きたての生米パンを来店してくださった方に食べてもらいました。小さなお子さんをもつお母さんは、「子どもに安心して食べさせることが出来ます。是非作り方を教えてください」と話していました。

参加した女性部員は「試食会は初めての試みでしたが、みなさんが美味しいと言って食べてくださいました。今後も生米パンがもっと普及できればうれしいです」「次回もたくさん試食を作つて食べてもらいたいです」と話しました。

今後も、ちくじょう店で毎月一回生米パン無料試食会を予定しています。





7月11日にレタス部会が、豊前市にある総務金融本店で「令和4年度JAレタス部会総会」を開催しました。

総会では、令和4年度の活動報告や収支決算、令和5年度の活動計画等全2号議案が審議され、全て可決・承認されました。

吉田俊明部会長は「資材の高騰や売価が下がったままでレタスの市場はあまり良くない。だからこそ、部会で力を合わせて行きましょう」と挨拶をしました。

総会終了後は今後のレタス栽培についてポイントが解説されました。

## 7/11 総会開催で部会団結



## 7/20 今年も青唐辛子出荷開始!!

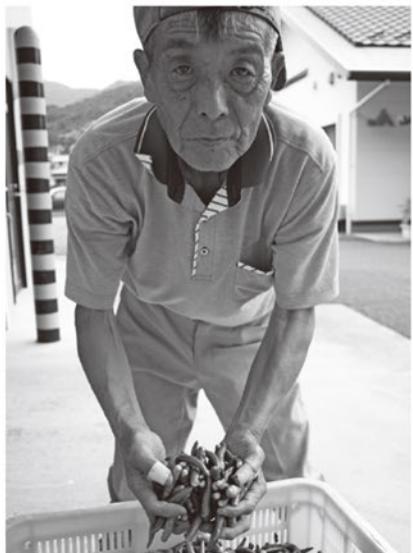
7月20日に伊良原出張所で、加工用青唐辛子の出荷が始まりました。

今年の青唐辛子は例年並みの出来栄えで、生産者とJAによる中間管理の徹底により、順調に生育しています。

唐辛子は、7月中旬から8月末は青唐辛子、9月上旬から10月中旬まで赤唐辛子として出荷されます。

生産者の山下行希さんは「今年は充分な降雨があったのでとても大粒な唐辛子が出来ています」と話していました。

出荷された唐辛子は大分県にある契約販売先の柚こしうり本舗に全量出荷され、柚こしとうとして販売されます。



## 7/23 町のみんなで海岸を綺麗に

7月23日に吉富海岸清掃活動が、早朝6時から開催されました。吉富町の小中学生や多くの家族連れ、ボランティアの方々など、約500人が参加し、吉富海岸を綺麗にしました。

JAからも管内で収穫された新鮮なキュウリ150本、トマト100個を協賛しました。

清掃活動終了後に「冷やしキュウリ」「冷やしトマト」として参加者全員に振る舞われ、参加者からは「冷たくて美味しい」と楽しそうな声が聞こえました。

吉富海岸清掃活動は、海の日が制定された平成10年から毎年開催され、今年で26回目の開催となります。



### 農産物コーナー



毎朝築上町をはじめ近隣地域の新鮮採れたての農産物が数多く並びます。

J.A. 福岡京築 農産物直売所

# 京築志のみの郷 ちくじょう店 まるわかり MAP

### 精米コーナー



地元で栽培された4種類のお米をその場で精米して量り売りをするカウンターです。

苗物

サービス  
カウンター  
精米コーナー

レジ

農産物

お弁当

精肉

お菓子  
お茶  
海苔  
佃煮

A-coop

鮮魚

バックヤード

事務所

### 鮮魚コーナー



管内水揚げされた新鮮な海の幸が毎朝入荷しています。

### A-coopコーナー



お菓子や調味料等の安全・安心なA-coop商品を多数取り揃えています。

### お弁当コーナー



管内で作られた出来立てのお弁当が数多く並びます。

よろしく  
お願い  
します!



京築恵みの郷 ちくじょう店  
瀬口店長

## △ 店長あいさつ △

オープンを迎えるにあたり、地域の皆様、  
関係者の皆様のあたたかいご支援に心より感謝申し上げます。  
当店は京築の恵みが満載で、築上町だけではなく、  
京築管内の生産者が出荷する四季折々の安全・安心・新鮮な農産物を  
はじめ、JA がお届けする A コープ商品や JA オリジナル商品などなど、  
豊富な品揃えで皆様のお越しをお待ちしております。また生産者と消費者が身近にふれあえる“町のコミュニティーの場”として是非ご利用頂  
ければと思います。

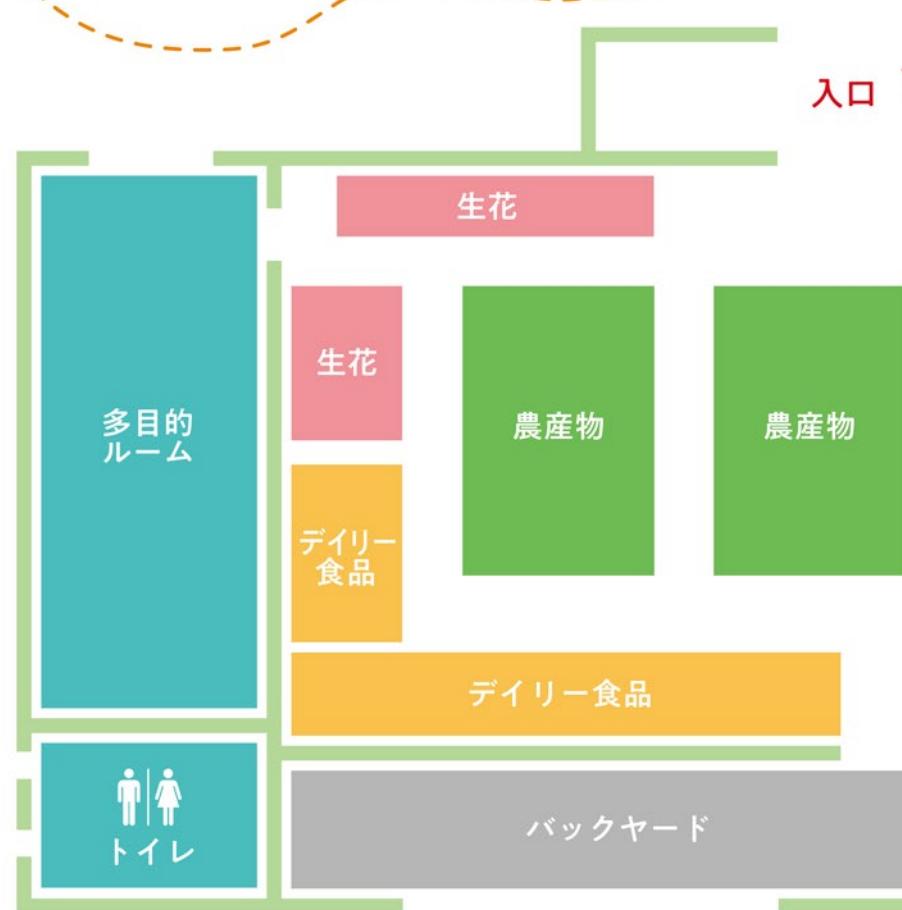
どうぞ、末永くお付き合いいただきますよう、お願い申し上げます。



生活に潤いを与える季節の花々や  
仏花等を様々取り扱っています。



厨房が併設されたフリースペース  
で、旬な食材を使用した食の提案  
を行う予定です。



京築恵  
みの郷  
ちくじょう店



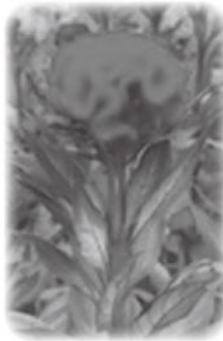
TEL: 0930-56-1117  
FAX: 0930-56-5010  
〒829-0332  
築上郡築上町大字越路 780 番地

：[営業時間] 8:00 ~ 18:00  
：[店休日] 9/30・3/31  
： 12/31~1/4  
：[駐車場] 79台



味噌や豆腐、漬物等日々の食卓に欠かせない食材を揃えました。

# 夏を彩る花 ケイトウ



ケイトウ「麗炎」



夏の花を生けた花瓶

ケイトウは丸型や槍型、扇形等、品種によって多様な形質、色（赤、黄、橙、緑、ピンク色）を持つ艶やかな花です。

京築では主に、赤く丸いフワフワした手触りの品種「麗炎」が生産されており、お盆やお彼岸用の仏花として毎夏、出荷されています。また最近では、仏花だけでなく、アレンジやブライダル用のブーケにも利用されています。

ケイトウは露地栽培のため、栽培開始時の初期投資が少なく、新規に導入しやすい品目です。

京築地域ではケイトウの作付けを推進しており、今や県内一作付面積となっています。



赤・橙・ピンクのケイトウ

## 1 ケイトウってどんな花？

ケイトウは丸型や槍型、扇形等、品種によって多様な形質、色（赤、黄、橙、緑、ピンク色）を持つ艶やかな花です。

## 2 最適なほ場は？

陽当たり、排水が良く、強風が吹かず、肥料分が残つていらないほ場が栽培に最適です。

排水が悪いと脇芽が増え、肥料分が多いと花や茎が肥大化し、見た目が悪くなります。

## 3 播種・育苗は？

セル成型トレイ200穴に培土を詰めた後に湿らせ、2粒ずつ播種します。バーミキュライトで覆土した後、再びかん水します。播種が完了した育苗箱を雨が当たらない明るい場所に静置し、乾燥しないよう毎日必ず一回かん水します。

播種から20日程度で本葉が4枚展開し定植可能となります。この間、葉が緑色から赤色になつたら肥料切れのサインなので液肥を散布します。

## 4 定植のやり方は？

15cmフラワー・ネット1マスに對しマルチに直径3cmほどの穴をあけ一株ずつ定植します。間隔は約15cmです。

定植後は十分にかん水を行い、根の活着を促します。



一面に咲き誇るケイトウ(麗炎)

● さいごに

ケイトウに興味を持たれた方はJ A園芸課、各アグリセンター、京築普及指導センターまでご連絡ください。精一杯ご支援致します。



定植直後の様子

## 5 収穫

ケイトウは収穫時期を迎えると花のすぐ下の茎が硬くなりますが、この茎を触つて確認しながらの収穫になります。

## 突然の認知症の症状! 脳の病気も疑つて

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子



行き先を忘れたり道に迷つたりする見当識障害や記憶障害は、アルツハイマー型認知症の代表的な症状の一つです。しかし、症状だけで認知症だと決め付けるのは危険です。

■ 判断に悩んだら#7119に電話で相談

MRIなどの画像検査を受けたところ、脳腫瘍が判明したのです。

■ 元気だった義母が突然行方不明になりました。Sさん(女性・30代)のケースです。ある日、近くに住む義母が買い物に出かけたまま行方不明になると連絡が入りました。幸いなことに義母は5時間後保護されたのですが、自分の名前も言えず、家族のこともよく分からぬ状態で、自転車や荷物もどこに置いたのかまったく記憶がないのです。夫や義父は「認知症だ!」とショックを受けていますが、数日前に会ったときの義母とのあまりの変わりように、「さあ、本当に認知症なの?」と違和感を感じています。その夜、義母はけいれん発作を起こして意識不明の状態に陥り、救急搬送されました。そこでCTや

MRIで、発見も早かつたケースです。しかし、認知症の方で、急激に物忘れ症状が深刻になる、それが回りなくなる、食事ができなくなるといった症状が現れていますが、数日前に会ったときの「認知症が進行した」と判断されたもの、実は脳に異常があり、治療後に症状が軽減したというケースもあります。

この小麦粉の塊である生地を膨らます方法はいくつかあります。パンでは酵母を発酵させてそこで生じる二酸化炭素によって膨らみます。クッキーやはドーナツ作りに使うベーキングパウダーは合成膨張剤といい、炭酸水素ナトリウムから発生させた二酸化炭素によって膨らみます。スポンジケーキは、卵白を泡立てることでできる気泡を熱によって膨張させることで膨らみます。このように、グルテン形成の量と、膨らませる物の違いによって同じ小麦粉からもさまざまなおいしさや、形の物ができることがあります。



## 私の食育日記 お菓子作りで実験中

食育インストラクター ● 岡村麻純



娘がお菓子作りに夢中です。クッキーにケーキにパン作り、レシピが載っている児童書を借りてみては、次はこれを作りたいと張り切っています。そんな娘が、「お菓子作りってほとんどの小麦粉使うね。材料は同じくさくなったりするの?」と質問してきました。お菓子だけでなく、うどんやパスタなど小麦粉が原料の身近な食材は多くあります。

小麦粉に含まれるタンパク質にはグルテニンとグリアジンと呼ばれる物があります。水を吸収するところの二つのタンパク質が絡み合い、弾力のある塊になります。これをグルテン形成といいます。このグルテン形成された塊はドウといい、私たちが生地と呼んでいる物です。小麦粉には強力粉、中力粉、薄力粉とあります。が、これらはこのタンパク質含量の違いです。強力粉は

タング質含量が多く、よりグルテンが多く形成されます。そのためもちもち感が必要なパンに使われ、逆に軽い食感が好まれるクッキーやはドーナツ作りに使われます。

この小麦粉の塊である生地を膨らます方法はいくつかあります。パンでは酵母を発酵させてそこで生じる二酸化炭素によって膨らみます。クッキーやはドーナツ作りに使うベーキングパウダーは合成膨張剤といい、炭酸水素ナトリウムから発生させた二酸化炭素によって膨らみます。スポンジケーキは、卵白を泡立てることでできる気泡を熱によって膨張させることで膨らみます。このように、グルテン形成の量と、膨らませる物の違いによって同じ小麦粉からもさまざまなおいしさや、形の物ができることがあります。

娘には、「水を入れたらどうなるかな?」とか、「イーストやベーキングパウダーを使う際は「これが生地を膨らませるんだよ」と材料それぞれの役割を伝えるようにしています。それだけで、お菓子作りが実験のようになつて娘はより楽しくなるようです。



# サイシン

夏に強い  
中国野菜

図1 畑の準備



図2 種まき

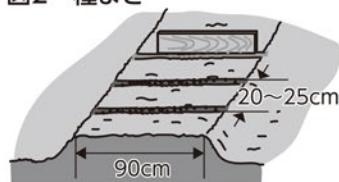
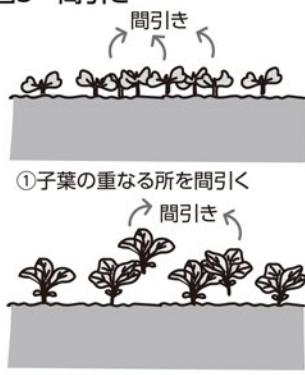


図3 間引き



①子葉の重なる所を間引く

②本葉2、3枚の頃

株間5cm間隔に間引く

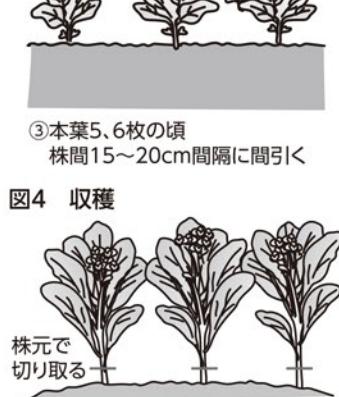
間引き

③本葉5、6枚の頃

株間15~20cm間隔に間引く

間引き

④収穫



株元で切り取る

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾を食べます。草丈30~40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつごでておひたしや、油炒めにします。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

【品種】

中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろあります。「早生系サイシン」(タキイ種苗)、「中国菜心」(サカタのタネ)などがあります。

【畑の準備】  
あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gを撒き

込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らになります(図1)。

【種まき】

ベッドに直角に条間20~25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

【間引き】

1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15~20cmに間引きます(図3)。

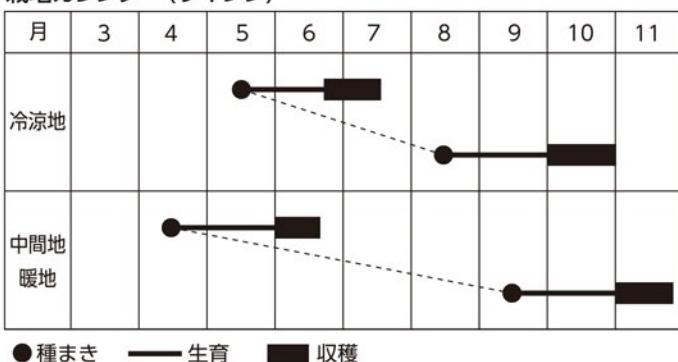
**【追肥】**  
アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアローウ和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

【病害虫の防除】

とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

※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。

栽培カレンダー(サイシン)



# JASS 謝恩 キャンペーン

キャンペーン期間 2023年 9/1(金)~9/30(土)

全農

**特賞 博多和牛 ロースステーキ (500g)**

**A賞 Aコーポ詰め合わせ**

**B賞 農協全国商品券 3,000円分**

**C賞 ギフトセット**

**数量限定! 先着順 Aコーポラッププレゼント!**

\*なくなり次第終了します  
ガソリン・軽油・灯油 3,000円(税込)  
以上給油した方が対象となります。

**対象給油所** 行橋 SS・豊津 SS・築城 SS・豊前 SS・椎田 SS・伊良原 SS  
応募用紙と応募箱は上記対象給油所に置いてあります。

※ご応募には対象給油所で期間中に対象油種を税込3,000円以上購入したレシートが必要です。  
【レシート複数枚を合算して3,000円以上（一口）にしても応募できます。】  
ご応募に関しては給油所スタッフにお気軽におたずねください。

## 移動金融店舗車をご利用のお客様へ

### 移動金融店舗車営業休止のお知らせ

移動金融店舗車のメンテナンス作業に伴い、営業を以下の通り**休止**させていただきます。  
お客様には大変ご不便をおかけし申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

**日時：令和5年9月13日(水)午後**  
**場所：南部グラウンド**

#### ■ 移動金融店舗車がご利用できません。

上記営業休止の際は、最寄りの支店窓口をご利用下さい。  
※午前中(旧三毛門支店・岩屋活性化センター)は通常どおり営業いたします。

**JAカード 限定!**

2023年9月・10月は

JA直売所のご利用が

**15% おトク!**

WEBからのお申し込み、  
お近くのJA店舗、  
特典の詳細などは[こちら](https://www.jacard-tokuten.jp/cp2023)

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分<sup>\*</sup>をポイント還元!  
いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!  
\*還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

13 Smile! けいちく  
2023年 9月号

★今月の  
あなたの運勢

山羊座 12/22~1/19

好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて

# 肥料価格高騰対策事業の 支援金入金について

標記の件につきまして、皆様から申請をいただきました  
「春肥」等の支援金につきましては、口座への入金が10月  
下旬になる予定ですので、お知らせいたします。

お問い合わせ

JA福岡京築 営農部 営農企画課

TEL 0930-24-2961 担当 / 門田



**JA農機ハウスローン**

JAバンクでよかげん!  
農機ハウス資金のことなら  
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5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

通常金利/固定 **1.6%**  
(年利/保証料別)

お取引に応じて…

最大  
金利引き下げ幅  
**0.40%**  
(年利)

**1.2%**  
(年利/保証料別)

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 最大1.0%の利子補給が3年間  
100万円以上の方は 受けられます。詳しくはJA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り扱い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  
**1.8%**  
年  
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。  
※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。

最優遇金利  
**1.3%**  
年  
保証料別 固定金利

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 / 京築管内直売所  
●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・アルバイト:時給**900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 JA福岡京築 営農部 園芸課  
TEL 0930-24-2801 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、65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





# 大きくなれ～れ

じいじ・ばあばからの  
メッセージ  
元気にすくすく  
育ってね



築上町  
おおさわ ゆう  
**大澤由侑**ちゃん (1歳7ヶ月)



築上町  
うめだ かいせい  
**梅田凱生**くん / **哲慎**くん  
(3歳7ヶ月)(写真左) (1歳1ヶ月)(写真右)

パパ・ママからの  
メッセージ  
兄弟仲良く  
元気にいっぱい  
育ってね～♥

## シェフ永井のおすすめ

今月の  
RECIPE

### 水ナスと海ぶどうのサラダ

● 材料(2人分)	水ナス	1本	レモン汁	大さじ1
	昆布	1枚	オリーブ油	
	タカノツメ	1本	(エクストラバージン)	大さじ1
	塩水	適宜	岩塩	適宜
	フルーツトマト	1個	海ぶどう	適宜

- 作り方 (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。  
(2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツトマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。



## 福岡県 JA葬祭

検索

福岡県には安心の  
JA葬祭会館が※**43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

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