



にじ

2023

3月号

Vol.323



2月4日(土)久留米市田主丸町多目的グラウンドで「第4回JA筑前あさくら・にじカップサッカー大会」が開催され、地域をこえ交流を深めました。(p7関連記事)

アクティブラジニアになるための

花咲く長寿食



シニアが時代をリードする面白い世の中になつてきました。政治、経済はもちろん、景気、ファッション、グルメ、テレビの人気をリードするのは、今や元気な老人パワー。「アクティブ（活動的）新老人」の時代が幕開けしたのです。花咲けるおじじさま、おばあさまの時代。中年の次が老年で、老年の次が大老人。大老人は90歳以上のアクティブラジニアといつてよいでしょう。

大老人たちの元気のもとが、食べ物であるのは言うまでもありません。アクティブラジニアになるための「花咲く長寿食」をご紹介いたします。

「若さと美しさと大豆」

花咲ける大老人となって100歳人生を「ワッハッハ」と楽しむためには、今日からその準備を開始すべきです。

長寿効果の高い食に気を配り、ストレスをためずによく笑い、とこと歩くこと。中でも重要なのは、毎日口にする食事です。近年、日本人が直面している筋力不足を補うタンパク質としても大豆タンパクは理想的。国産大豆の場合、約35%がタンパク質なのです。

体の筋肉量が十分でないと、免疫力も下がり、高齢になったときの体力が低下して虚弱体質に陥りやすくなってしまいます。大豆に多いイソフラボンは女性ホルモンに似た働きで、女性の若さや美しさを保ってくれます。



監修・イラスト
食文化史研究家
日本の長寿食研究家
イラストレーター
永山久夫

ご飯こそ 日本の長寿食



米は炭水化物の塊と思われがちですが、タンパク質やビタミンB類、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維などを含むマルチフードなのです。むしろ現代人の脂質の取り過ぎを抑える上で役に立っています。ご飯を食べると食物繊維に似た効果で整腸作用を高める点にもご注目。

日本は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかつたらこれほど長生きできたでしょうか。米に組み合わせてきた大豆、魚、野菜、海藻、山菜、キノコ、お茶などがことごとく健康食なのです。

日本人は米を縄文時代から現在まで約3000年も食べ続け、ついには世界トップクラスの長寿民族になりました。

日本人は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかつたらこれほど長生きできたでしょうか。シニアが時代をリードする面白い世の中になつてきました。政治、経済はもちろん、景気、ファッション、グルメ、テレビの人気をリードするのは、今や元気な老人パワー。「アクティブ（活動的）新老人」の時代が幕開けしたのです。花咲けるおじじさま、おばあさまの時代。中年の次が老年で、老年の次が大老人。大老人は90歳以上のアクティブラジニアといつてよいでしょう。

大老人たちの元気のもとが、食べ物であるのは言うまでもありません。アクティブラジニアになるための「花咲く長寿食」をご紹介いたします。

「ごまみそで超元気」

ごまとみそをベースにした「なめみそ」は、古代から長寿食として公家や僧侶、それに武士の間で珍重されてきました。

米飯によく合うため、特に武士にとっては戦闘力を高める兵糧としても貴重であり、携帯食としてよく用いられていました。

ごまにもみそにも必須アミノ酸のトリプトファンが多い点が注目されます。トリプトファンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、ストレスに負けない力となります。暗い気持ちが去り、いつもニコニコ顔になりますから、異性にもよく好かれ、好感度も高くなつて人気者に。ビタミンB1も多いですから、多少無理しても疲れません。ウイルス感染を防ぐミネラルの亜鉛も含まれています。



トマトは 赤い長寿食

「トマトのある家に病人なし」。これは歐州に古くから伝わることわざ。確かにトマトにはビタミンや特殊成分など、健康強化に役立つ成分がたっぷり。

トマトに豊富なビタミンCは、体内でコラーゲンの生成に役立ち、血管をしなやかに保つて、血栓の発生を防いでくれます。ウイルスなどに対する免疫力を高め、風邪を防ぐ働きもあります。

トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、体細胞の老化を防いで、長寿力を高めます。トマトにはペクチンやセルロースなどの食物繊維も多く、腸内環境を良くしてくれますから、お通じも良くなり、気分も元気になると、「ワッハッハ」と笑いも出ます。



「サケを食べて 免疫力強化」



肉質の赤いサケは立派な不老長寿食で、もっともっと注目されても良いでしょう。肉質の赤さから他の魚とは違った神聖でおめでたい魚と考えられ、東日本を中心にお正月には欠かせません。

赤い色には、厄よけの効果があるとか、幸運を呼び込むパワーがあると信じられてきました。この赤い色素はアスタキサンチンという抗酸化成分で、老化防止や免疫力の強化、美肌効果、がんの予防などに期待されています。

サケの脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、頭脳力を高めて記憶力の衰えを防ぐ働きがあり、同じくEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれていて、こちらは血液をサラサラにする効果で注目されています。

ほ場周りを除草しましょう

久留米普及指導センター 野菜第二係

春先は気温の上昇に伴い、作物への害虫被害が懸念されます。被害が発生した場合は農薬による防除が行われるかと思いますが、事前に害虫の発生源となる雑草の除草作業(耕種的防除の一つ)を行うことも有効な方法です。特に3月は作物だけでなく、ほ場周辺の雑草も生長するため、早めの除草作業が必要となってきます。

以下に主要害虫と被害の多い野菜の品目及び発生源となる主な雑草を紹介しますので、除草作業を行い、実りある作物栽培につなげてください。

<アブラムシ類の発生源となる主な雑草>

(品目:そらまめ、オクラ、スイートコーンなど)



ホトケノザ (シソ科)



ナズナ (アブラナ科)

<アザミウマ類の発生源となる主な雑草>

(品目:トマト、ナス、キュウリなど)



カタバミ (カタバミ科)



オランダミミナグサ (ナデシコ科)

<コナジラミ類の発生源となる主な雑草>

(品目:トマト、ナス、キュウリなど)



ハコベ (ナデシコ科)



ノゲシ (キク科)

シン さまざま用途を楽しむ

青ジソの若葉は大葉と呼ばれ葉味や精進揚げに、赤ジソの葉は梅漬けに利用されます。シンの発芽適温は20～25度、生育適温は20～23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シンは短日期（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シンは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽ジソ、大葉、穂ジソ、実ジソと呼んでいます。これを、シンの七変化といいます。

[栽培時期] 中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6～10月です。

[品種] 大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして

大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤ジソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

[苗作り] 直径7・5～9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます（図1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になつている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

[畑の準備] 幅70～80cm幅のベッド（栽培床）で栽培する場合には、事前に1m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2

kgと化成肥料（NPK各成分10%）200gを施します（図2）。

[植え付け・追肥] 本葉5、6枚になつたら、条間40cm、株間30cmに植え付けます（図3）。その後2週間おきに1m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

[病害虫の防除] 病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アフアーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

図1 苗作り



図2 畑の準備



図3 植え付け

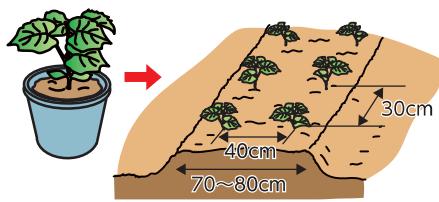
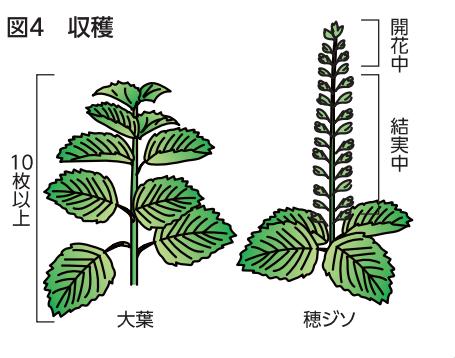
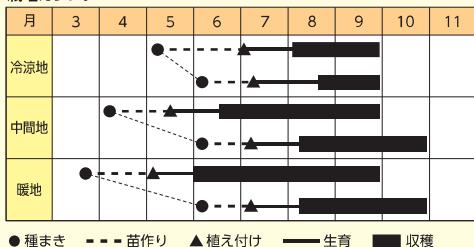


図4 収穫



栽培カレンダー



※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。

穫期は先端の花穂が5、6輪開花してい
る頃に穂先から15～
20cmで切り取ります
(図4)。赤ジソは紫
青ジソには白い花が
付きます。

次年度も好実績を

梨部会生産販売反省会・総会

J Aにじ梨部会は令和4年度生産販売反省会並びに総会を2月7日、JAうきは支店で開きました。令和4年度は数量、販売金額とも目標を達成。好実績で終えました。諫

山部会長は生産者、市場関係者に感謝を述べ「次年度も高品質な果実生産に励み確実に単価につなげよう」と呼びかけました。5年度は販売数量

500トン以上を目指し安心安全で安定的な生産・出荷に努め、市場外流通拡大にも力を入れます。総会では部会の下部組織が活動を報告。また4年

度の高糖度・秀品率における優秀者を表彰しました。

相談に対応。就農に当たつて必要な情報やにじ管内での研修制度を紹介しました。



▲優秀者を代表し「幸水」の部の高糖度における表彰を受ける佐々木勝清さん(右)

新規就農セミナー 確保へ

新規就農セミナー



▲対応するJA担当ら

ジビエ販路確保へ1歩

直売所で販売開始

地元で捕れた野生獣肉、ジビエの直売がJAにじ「にじの耳納の里」で始まっています。ジビエは浮羽町妹川地区の解体加工施設で加工された

地元や近隣の獣肉で、施設を立ち上げた株式会社「ウキナード」の國武淳一さんが「ウキナード」のブランド名でイノシシ

農業活性化積立金を活用した箱なわ提供など支援に努め、昨年度の捕獲数は発足当初の約2倍100頭ほどに。今年度はさらに増える見込みで、JAの扱い手支援課ではジビエの認知と販路開拓へ引き続きサポートしていきます。

活動の成果を報告

妹川獣害対策協議会総会

浮羽町妹川の巨瀬の里会館で1月26日、妹川獣害対策協議会総会が開かれ、JAにじからは右田組合長、担い手支援課担当者ら(通称・TAC)が参加しました。同地区では獣害対策として、箱罠に加え



▲総会に参加した協議会委員ら

地元で捕れた野生獣肉、ジビエの直売がJAにじ「にじ

伸ばしています。同協議会会長、國武輝興氏は協議会の存意義として、獣害の相談窓口、捕獲意欲の醸成と支援などをあげ、活動の重要性を述べました。



▲にじの耳納の里「まんてん市場」に設けられたジビエコーナー

と鹿の肉を出荷しています。國武さんは一昨年妹川地区に発足した妹川獣害対策協議会の一員で、自身で狩猟も行います。狩猟免許保持者を中心とした同協議会の発足によって年間を通じた捕獲体制を確立。昨年3月には解体加工施設「レイビックアーランド」がオープンし懸案事項だった加工処理が可能となりました。JAとしてもJA共済地域・

農業活性化積立金を活用した箱なわ提供など支援に努め、昨年度の捕獲数は発足当初の約2倍100頭ほどに。今年度はさらに増える見込みで、JAの扱い手支援課ではジビエの認知と販路開拓へ引き続きサポートしていきます。

新たな拠点として

田主丸資材倉庫竣工式



▲テープカットを行う右田組合長(中央左)ら

J Aにじは2月7日、田主丸町に資材倉庫が完成し竣工式を行いました。地域の方を含めJ A役職員や全農、工事関係者らが参加しました。同工事は既存倉庫の老朽化に伴うもので、新倉庫の規模は $839 \cdot 10 m^2$ となります。

J Aの右田組合長は「効率的な運用を目指し地域農業に役立てていきたい」と意気込みを述べました。



田主丸総合支所口ビーを飾った地元の花々

可憐に春待つ 「クリスマスローズ」



▲豊富な花色と形で魅せる「クリスマスローズ」

J Aにじ管内農業振興協議会花き花木研究会は2月14日のバレンタインデーを前に、久留米市田主丸総合支所とうきは市役所に管内産の花を展示しました。J Aにじ花部会が生産したカーネーション、

バラ、ユリ、切り枝など全750本ほどを地元花店が様々にアレンジ。ハート形の小物をあしらい、魅力あふれる地元の花で思いを伝えようとアピールしました。

花で彩る バレンタイン 市役所で展示PR

味も見た目も 大満足

ミニトマト「アイコ」好評

肉厚な果実に濃厚な甘さたっぷり。J Aにじ販売開発係では人気のミニトマト「アイコ」の予約注文分を全国に

発送しています。通販「J Aタウン」で販売し、満杯詰めで食べ応え十分。「子どもがおやつがわりにあつという間に食べました」など好評の声が次々に届いています。

華やかな多弁咲きと様々な花を咲かせます。町内の生産農家でつくるJ Aにじ鉢物部会は全国各地に3月いっぱいまで、重、八重咲き、バラのようないすこいの深い色合いで、一



▲とれたての果実を満杯詰めで発送します

サッカーで 地域の輪を

J A筑前あさくら・にじ サッカー大会



▶熱戦を繰り広げる選手たち

J A筑前あさくらとJAに
じは2月4日、第4回JA筑
前あさくら・にじカップサッ
カー大会を田主丸町多目的グ
ラウンドで行いました。JA
間の垣根を越え次世代を担う
子どもたちの育成に貢献しよ
うと開いています。新型コロ
ナにより3年越しの開催とな
り、小学生を対象に両JA管

内10クラブ12チームが参加。
激戦を繰り広げました。結果
は次の通り。

◎優勝▼ちとせFC・B◎準
優勝▼福岡レジエンド◎3位
▼ちとせFC・A、◎2位トーナ
メント優勝▼FCうきは
メント優勝▼三奈木SSS

農あつての食 間近に

農大生「にじの耳納の里」で 業務体験

福岡県農業大学校2年生、
樋口欽弥さんが1月23日から
2週間、JAにじ「にじの耳
納の里」で業務を体験しまし
た。同校の流通市場研修で、
野菜の袋詰めや精米などを手
伝いながら直売の実際を学び
ました。実家は農家ではない
ものの祖父は稻作を主に栽培
していたと言い、大学では水
田経営を選択。農業大学校で
は在校生の半数以上が非農家
出身で、欽弥さん自身、同校
での経験を通し「農業は自分
のペースで仕事ができる」と

J Aにじ女性部「工コ俱楽
部」は1月23日、廃食用油を
使い石鹼づくりを行いました。
廃油に他の材料を混ぜ合わせ
ることで環境にも肌にも優し
く、布巾などの汚れや匂いも
落とす有用なものに変えるこ
とができます。この日は地元

の飲食店などでできた廃油54
トリップを使い、化成ソーダ、尿素、
EM菌を加えてよく混ぜ合わ

せ素早く型に流していきまし
た。出来上がった石鹼は持ち
帰って活用し、工コに対する
意識につなげています。



▲地場産米の精米と袋詰めに励む樋口さん

根付く SDGs

工コ俱楽部が廃油で 石鹼づくり



▲石鹼の液を型に流し込む俱楽部員

理事会だより

【附議事項】

・ 第27回通常総代会日程について

・ 死亡組合員の整理について

・ マネロンにおけるリスク評
価書の改正について

・ 貸出金等利益相反契約承認

について

・ 営業店システム危機管理計画
書及び営業店システム移行対

策本部要領の制定について

・ ふれあいサービスの提供廢
止について

200品目を 展示アピール

車両・農機具展示会

J Aにじは車両と農機具の展示会を2月3日と4日、JA本店東側と農機具センターで開きました。車両と農機具は小物から大型農機まであわせて約200品目を展示。期間中は170人が来場し、メーカーの担当者に熱心に質問する姿が見られました。



▲各メーカーの車両が並んだ会場

日々のご愛顧に感謝 SS謝恩キャンペーン

J AにじSSは冬の謝恩キャンペーン抽選会を1月19日、JA本店で行いました。期間中多くのご利用を頂き1589通の応募がありました。12月中に同SSで5千円以上給油した方を対象に農協全国商品券が当たります。今後も一層のご愛顧をよろしくお願いいたします。



▲抽選を行う右田組合長

(中央)、木下常農常務
(左)、江嶋理事
(右) 専門委員長



▲小物から大型農機まで幅広く展示



春呼ぶ花苗満載 にじの耳納の里「グリーングリーン」



▲春のガーデニングに向けた花苗が並ぶ「グリーングリーン」

J Aにじ「にじの耳納の里」では春を彩る花苗を揃え、まだ寒風が吹くなが次々に来店者が訪れています。春のガーデニング向けにガーデンシク

ラメン、ブリムラ、パンジーなど、寒さに強く長く楽しめる品種が揃い、出荷者がP.O.Pで特徴や管理上の注意点を分かりやすく紹介して好評です。

福入りもちで 「節分祭」

にじの耳納の里

J Aにじ「にじの耳納の里」は2月5日、「節分祭」を行いました。食彩館前広場で、地場産品などが当たるお楽しみくじ引きの「福入りもち」を出荷者協力会の足立会長、同店スタッフらが勢いよくました。地場産品は出荷者協力会とにじの耳納の里が提供了ものでした。



▲手を伸ばして「福よ来い！」



ひまわり

女性部広報

第19回JAにじ文化サークル発表会



2/11（土）、第19回にじ文化サークル発表会を3年ぶりに開催することができました。

今年度は、発表部門24グループ、展示部門3グループが出場されました。

ここ3年間、コロナのため思うように練習ができない日々が続きましたが、今年は開催が決定し、みなさん発表にむけて、練習に励んできました。

発表会当日は、3年分の思いが込められたステージ発表と作品の展示をしました。

また、出演者も観覧者も、みなさん笑顔で素晴らしい発表会となりました。



経済課 TEL 0943-75-4134

藤崎八幡宮



健軍神社



家の光三社参り

1/17(火)に家の光三社参りに行きました。今年は、熊本方面で健軍神社、藤崎八幡宮、蓮華院誕生寺奥の院の三社を参拝しました。

また、藤崎八幡宮でご祈祷をして頂き、「無病息災」「家内安全」を祈ってきました。来年も皆さんと三社参りに行けることを願っています。



蓮華院誕生寺奥の院



「家の光」「地上」「ちゃぐいん」
購読者家族限定!
いっこく堂腹話術ライブ
チケット販売中!!

JAにじ 家の光大会 開催します!

各地区の代表とアグリキッズクラブの活動発表、家の光講読表彰、記念公演を行います。今回の記念公演は、腹話術で活躍中の「いっこく堂」さんをお招きし、「世界が認めた腹話術ライブ！」をお楽しみいただきます。



日 時：令和5年3月21日(火)祝日

時 間：13:30開会(13:00開場)

場 所：白壁ホール(吉井)

内 容：
◆購読表彰 ◆活動発表
◆記念公演

腹話術師 いっこく堂 氏

チケット：1,000円

(事前にチケットをご購入下さい。)

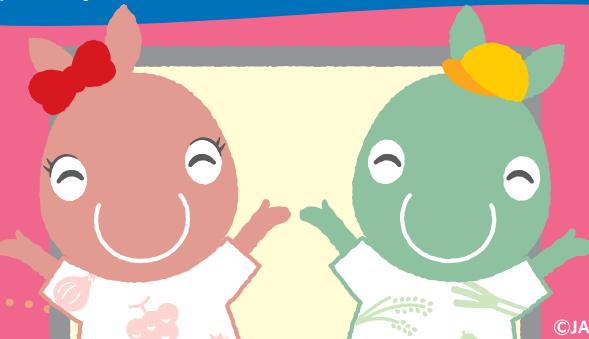
★家の光三誌購読者とその世帯家族限定

販売開始：令和5年2月1日(水)9:00から
各支店窓口・生活食育係で販売します。
予定枚数になり次第受付を終了させて
いただきます。

JAばくばく キャンペーン

令和5年2月1日水～7月31日月

JAネットバンク
新規ご契約や、
アンケート
ご回答で…



©JAバク

うれしい
プレゼント!!

JAネットバンク 新規ご契約でもれなく!

新規ご契約後、初期設定(ID、パスワード、
メールアドレスのご登録)完了の方へ。

対象
条件

- ①初期設定(認証情報登録およびサービス開始登録)を行い、月末時点で解約またはサービスを利用停止していない。
- ②初期設定を行った月末時点で、登録されたメールアドレスが有効である。

《留意事項》

- 特典の内容はやむを得ない事情により変更する場合がございます。
- 令和5年1月31日(火)時点でJAネットバンクを利用中のお客様は当キャンペーン対象外となります。
- 初期設定時の入力誤り等により、有効なメールアドレスが登録されていない場合は当キャンペーン対象外となります。
- キャンペーンメール送付時点で、メールアドレスが存在しない等の事由により特典が送付できない場合は、特典をお受け取りいただく権利を無効といたします。
- 初回ログイン等においてキャッシュカード暗証番号が必要となりますので、口座開設と併せて契約する場合はキャッシュカードの発行が必須となっております。

例えば

2月にご契約 ▶ 3月下旬にお知らせメール▶申し込み(4月末迄)▶5月下旬に景品発送
7月にご契約 ▶ 8月下旬にお知らせメール▶申し込み(9月末迄)▶10月下旬に景品発送



キャンペーンサイトにてお申込み後
アンケートご回答
された方の中から抽選で!



毎月10名様

農協全国商品券
プレゼント!
(500円分)

詳しくはJAネットバンクのホームページをご確認ください。

JAとお取引引きのない方でもお気軽にご相談ください。

JA銀行福岡

JAネットバンク

検索



【お問い合わせ先】吉井支店:75-5111 浮羽支店:77-2121 田主丸支店:72-2101



▲うきは産小麦を100%使った小麦粉

地場産100%です!!

うきは産 小麦粉発売



うきはでとれた小麦を100%使った小麦粉が登場しました。「まんてん市場」に薄力・強力・中力3種800グラム入りを販売。用途に合わせてお求め頂けます。歴史あるうきはの小麦を発信したいと異業種が協力して商品化されたものです。ぜひお試しください。

ほっと通信



イベント案内!

福入りもちまき 開催!!

日時：3月5日（日）

AM11:00

場所：にじの耳納の里



ぜひお越し
ください

店休日のご案内

にじの耳納の里では、3月8日（水）を定休日とさせて頂きます。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

今が旬の「ホウレン草」！

レシピ：野菜ソムリエ上級プロ 久保ゆりか

豊富な栄養素が風邪予防・
貧血予防などに大活躍！



ホウレン草のチーズチヂミ

<材料:2人分>

ホウレン草	100g	片栗粉	20g
とろけるチーズ	30g	水	大さじ2
卵	1個	ごま油	大さじ2
小麦粉	40g	ポン酢・コチュジャン	各適宜

<作り方>

- ホウレン草は熱湯で塩茹でし、冷水に取つてザルにあげる。水気をしぼり、約2cm長さに切る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、小麦粉、片栗粉、水を加え混ぜ、ホウレン草を混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、②を広げ、チーズをのせる。こんがり色づいたら裏返してチーズが香ばしく色づくまで焼く。
- 食べやすい大きさに切って器に盛り付け、お好みでポン酢やコチュジャンを添える。

お米・大豆を大特価で販売中！

令和3年産
JAにじ産

価格は次の通りです。この機会にぜひお買い求めください。

【ヒノヒカリ】

玄米30kg

通常¥9,500(税込)のところ

¥7,300(税込)

5kg(白米/玄米)

通常¥2,000(税込)のところ

¥1,350(税込)

【もち米(ヒヨクモチ)】

1kg(白米/玄米)

通常¥450(税込)のところ

¥350(税込)

【大豆(フクユタカ)】 500g 通常¥250(税込)のところ **¥180(税込)**

無くなり次第、販売終了となります。

野菜ソムリエ上級アロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト: 小林裕美子

キウイフルーツのプロフィール

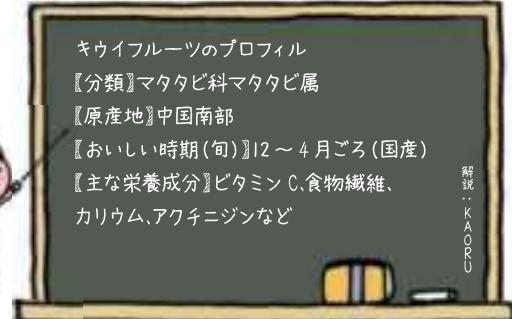
【分類】マタタビ科マタタビ属

【原産地】中国南部

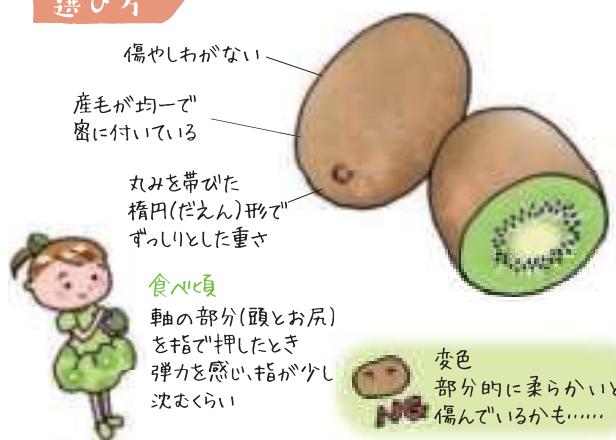
【おいしい時期(旬)】12~4月ごろ(国産)

【主な栄養成分】ビタミンC、食物繊維、

カリウム、アクチニジンなど



選び方



楽しみ方・食べ方のコツ



キウイフルーツのビミツ

歴史

原産
中国南部

日本への伝来

栽培しやすく、
国内生産が広まる
1960年代



別名「チャイニーズ・グーズベリー」
ニュージーランドに持ち込まれ、
品種改良

名の由来
ニュージーランドの国鳥
「KIWI(キウイ)」に似ている
から

キウイフルーツ

~1個で1日分のビタミンC~

保存方法

冷蔵保存

キウイフルーツから出る
エチレンガスが他の食
材に影響するかも……



新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包むか、
まとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

重ならない
ようね



未熟なものは
追熟
新聞紙やキッチンペーパーで
1つずつ包む

でんぶんが糖化し
甘さが増すよ

食べやすい大きさにカットしてラップ
で包み、保存袋に入れて冷凍庫へ

風通しが良く、直射
日光の当たらない
場所で常温保存



キウイフルーツのいろいろ

ハイワード

グリーンキウイの主流品種。甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな味わい。国内産は11~5月ごろに
出回る

愛媛県や佐賀県などで栽培。ゴールドキウイともいわれる。酸味は穏やかで甘味が強く、滑らかな舌触り

ゼスプリゴールド



黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入るのが特徴。酸味が穏やかで甘味が強い

レインボーレッド

「ハイワード」の自然交雑から誕生。香川県、山梨県、静岡県などで栽培。酸味が少なく、糖度が高い

香緑(こうりょく)



香川県で誕生。生産量が少ない希少品種。
濃厚な甘さで風味も豊か

さぬきゴールド

香川県で誕生。生産量が少ない希少品種。
濃厚な甘さで風味も豊か



静岡県などで栽培。品種名は「魁蜜(けいみつ)」。ジューシーで甘味が強く酸味は少なめ。産毛がなく果皮がむきやすい

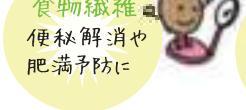
ベビーキウイ

学校給食などで人気のミニキウイ。香川県産
「香粹(こうすい)」も注目のミニキウイ品種

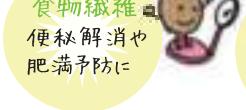
キウイフルーツのチカラ

ビタミンC
美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に

食物繊維
便秘解消や肥満予防に



カリウム
高血圧予防やむくみ改善に



アクチニジン

胃もたれ予防に。肉を柔らかくする作用があり、肉・魚料理と一緒に吃ると消化を促進



旬菜館



豚肉と野菜のグリル

●材料(4人分)

豚肩ロース肉(とんかつ用)・4枚(400g)
ブロッコリー 1個(350g)
カリフラワー 小1個(400g)
A タマネギ(みじん切り) 1/4個分
B ニンニク(みじん切り) 1かけ分
しょうゆ・白ワイン・レモン汁・ハチミツ 各大さじ1
塩 小さじ1/2
塩、コショウ、オリーブオイル

■作り方

- 豚肉は1枚を3~4等分に切り、塩・コショウ各少々をふる。ブロッコリーとカリフラワーは茎ごと小房に分けてかたい皮はむき、オリーブオイル大さじ1を回しかける。
- フライパンを熱し、①の豚肉を入れて強めの中火で2~3分焼き、焼き色がついたら裏返す。①の野菜も加えてふたをし、ときどき裏返しながら4~5分好みのかけんに焼く。
- 器に盛りつけ、アルミホイルで保温する。
- ②のフライパンにオリーブオイル大さじ1/2を加えて熱し、Aを入れて炒め、香りがたったらBと水大さじ3を入れて煮立て、③にかける。

ダイズのミネストローネ

●材料(4人分)

蒸しダイズ(市販のドライパックでも可) 150g
ダイコン 5cm(200g)
ニンジン 1本(150g)
長ネギ 1本
シメジ 1袋
ベーコン(スライス) 4枚
塩麹 1/2(または塩小さじ1/2)
粗びき黒コショウ

■作り方

- ダイコンは約2cm角に切り、ニンジンは1.5cm幅のいちょう切りにし、長ネギは縦四つ割りにして1cm幅に切る。シメジはいしづきを取って小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にダイズと①、水5カップを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして30分煮る。塩麹を加えて味をととのえる。
- 器に盛り、黒コショウ少々ふる。

シェフ永井のおすすめ

洋風天ぷら



●材料(4人分)

干し芋 60g
ソラマメ 12粒
干し柿 1個
揚げ衣
天ぷら粉 80g
バルメザンチーズ 10g
炭酸水 140mL
サラダ油 適宜
薄力粉 適宜
ハーブソルト(市販品) 適宜

■作り方

- 干し芋は縦に4等分にする。ソラマメは皮をむき、干し柿は4等分にする。
- 揚げ衣の材料を、ボウルで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ①に薄力粉を薄くまぶし、②の揚げ衣を付ける。
- サラダ油を180度に熱し、③の材料を順に揚げていく。
- 器に彩り良く盛り付けてハーブソルトを振り、チャーピル(材料外)を飾り出来上がり。

VOICE

日々のできごとや想っていること、嬉しい!!
イラストなど、どうぞお寄せください!!

「省エネ、節約術」は大変勉強になりました。1月の電気代は皆さん高額でビックリでしたよね。これからも生活に役に立つ情報お願いします。

(浮羽町 Y・K 60歳)

いちごの保存方法を読み、知らなかつたことがたくさんあり参考になりました。
(吉井町 T・Z 67歳)

最近よく「どくし丸」をみかけます。近所のおばあちゃんたちが、楽しく買い物しています。とても素敵なお取り組みだと思います。
(吉井町 M・K 30歳)

(田主丸町 M・N 70歳)

Aお問い合わせありがとうございます。葬儀の具体的な金額を知らせてほしい。
(浮羽町 K・H 68歳)

表紙の各保育所園児たちの餅つきの状景にほっこりしました。最近あまり見られなくなつた餅つきの様子、園児たちが笑顔になれて夢中になれるような企画を是非続けてほしいです。

(浮羽町 S・S 73歳)
2月5日のもちまき、行きたかったなー。何年か前の福入りもちまきで「桜桃」の苗をゲットしました。裏庭に植えたところソメイヨシノよりも早く花を咲かせ、可愛い実をつけるまでになりました。目でも舌でも楽しめています。

2月5日のもちまき、行きたかったなー。何年か前の福入りもちまきで「桜桃」の苗をゲットしました。裏庭に植えたところソメイヨシノよりも早く花を咲かせ、可愛い実をつけるまでになりました。目でも舌でも楽しめています。



TEL: 0943-74-2200

なお当日の葬儀状況により対応が難しい場合がございますので、事前に電話いただくと幸いです。

Aお問い合わせありがとうございます。葬儀について疑問・不安に感じていることへの回答や見積額の提示が可能です。アルカス吉井において、午前9時~17時まで開催しておりますので、ご来館ください。

クロスワード

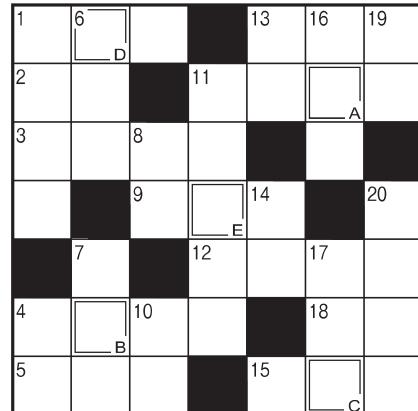
イ
ズ

ヨコのカギ

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、隱岐といえば
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で『——の光』を歌った
- イルカのヒット曲『——雪』
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

タテのカギ

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく砕けたもの
- 雪解けで川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにせる赤い実
- スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしお汁によく使われる貝



正解者の中から抽選で5名様に商品券を進呈。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

ハガキまたはFAXで、①答え②郵便番号・住所③氏名④年令⑤電話番号⑥JAに対する要望⑦広報誌に対する意見・感想・載せてほしいことなどを書いてご応募ください。

■あて先 〒839-1321 うきは市吉井町356-1
JAにじ 総務課情報係
(FAX)75-4633

■応募〆切 3月13日(月) 当日消印有効

2月号の答えは「ユキオロシ」でした (応募総数 43通)

*お問い合わせ・要望については今後の事業運営の参考にさせていただきます。なお、内容についての回答はいたしかねます。

3月

今月のあなたの運勢

占い師：モナ・カサンドラ



牡羊座

[3/21~4/19]

【全体運】上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ
【幸運の食べ物】クレソン



牡牛座

[4/20~5/20]

【全体運】後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます
【健康運】食べた分、体を動かしてカロリーを消費して
【幸運の食べ物】タマネギ



双子座

[5/21~6/21]

【全体運】周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることもある。事情を丁寧に説明することが大事
【健康運】発熱に注意。ビタミンCを取つて風邪を予防
【幸運の食べ物】シイタケ



蟹座

[6/22~7/22]

【全体運】状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思いつきそう。感情に流されず実行すれば好結果に
【健康運】心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め
【幸運の食べ物】ニラ



獅子座

[7/23~8/22]

【全体運】転換期です。変わらせる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のこと振り回されないように
【健康運】友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎
【幸運の食べ物】アシタバ



乙女座

[8/23~9/22]

【全体運】吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応を
【健康運】規則正しい生活を心がけて。休養日も大切
【幸運の食べ物】ナバナ



天秤座

[9/23~10/23]

【全体運】やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみの機会も増加。上手にスケジュールを組んで
【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進
【幸運の食べ物】ミツバ



蠍座

[10/24~11/22]

【全体運】追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならぬいのが開運のこつ
【健康運】持病のケアを。名医に会える予感も
【幸運の食べ物】シュンギク



射手座

[11/23~12/21]

【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て
【幸運の食べ物】ウド



山羊座

[12/22~1/19]

【全体運】春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
【健康運】薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに
【幸運の食べ物】カブ



水瓶座

[1/20~2/18]

【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ
【幸運の食べ物】ワケギ



魚座

[2/19~3/20]

【全体運】注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解
【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ
【幸運の食べ物】パセリ



お誕生日おめでとう



令和4年
3月9日生

たかさき みおり
高崎 心桜莉ちゃん

とても笑顔の可愛い
心桜莉ちゃん♡
いっぱい食べて大きくなつてね。

裕太さん・眞澄さん 長女



令和3年
3月24日生

まつざき いと
松崎 衣都ちゃん

お誕生日おめでとう!
パパのことあんまり
くさいって言わないでね。
慎吾さん・愛子さん 長女



令和3年
3月11日生

おばな まなと
尾花 愛斗ちゃん

❤️2歳おめでとう❤️
もりもりたべて
大きくなつてね❤️

隼光さん・未季さん 長男



令和2年
3月11日生

たかさき かなと
高崎 湊翔ちゃん

笑顔の可愛い湊翔くん!!
これからも
元気いっぱい悪さしてね!
裕太さん・眞澄さん 四男



令和3年
3月27日生

いしばし だいき
石橋 橙季ちゃん

2才おめでとう。
元気に大きくなつてね。

明昇さん・理沙さん 長男

令和5年4月に満1歳から3歳のお誕生日を迎えるお子さんを募集いたします。3月13日(月)までに本店総務課情報係または各支店までどうぞ

牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

出典●一般社団法人Jミルク「ミルクレシピ」
フランスの伝統料理「ショーフロア」を作りやすくアレンジ
エビと春野菜のソテー
カレーミルクソース



●材料(2人分)

エビ 10尾	ベーコン 2枚
小麦粉 少々	グリーンアスパラガス 2本
塩、こしょう 各少々	ソラマメ 8個
オリーブ油 適量	グリーンピース 20粒
牛乳 150ml	カレー粉 少々
生クリーム 150ml	セルフィュー 適宜

●作り方

- ①ベーコンは短冊形、グリーンアスパラガスは5cmの長さに切つておく。
- ②フライパンに、オリーブ油を入れ、小麦粉をまぶしたエビを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③鍋に牛乳、生クリーム、①のベーコンとグリーンアスパラガス、ソラマメ、グリーンピースを入れて火にかける(煮立たせないようにするのがポイント)。
- ④③に、カレー粉と②を入れて味をなじませる。仕上げにセルフィューを飾る。

きらら ミニ通信

食養生 お口とからだ イキイキと

食べ物のこと【その32】

食べ物の色。美味しそうなのは赤い食べ物、イチゴやトマト。黄色いバナナやミカン。

これらは果物を主食にしていたご先祖の名残。暖色は果物の熟れた証し。農耕生活が始まても農作物は熟れると暖色になります。黄金色の稲穂やトウモロコシの黄色は、見ただけで幸せな気分。

科学技術の進歩で、脳の中の活動が徐々に分つてきました。たとえば、甘いものを食べたときは「甘い!」という感覚よりも「美味しい!」という感覚が先に感じられるそうです。これは脳の反応が複雑であり、かつ短絡的であるということが原因。私たちの脳の中ではいろいろな神経が複雑に連携していて、外部からの心地よい刺激(美味しい味など)はしっかりと記憶します。記憶されたものは即座に反応できる仕組みになっています。

一方、食べ物のおいしさには地域差も。福岡ではコシのないうどんが好まれるのに香川では歯ごたえたっぷりのうどんが主流です。子どものころから味わった経験はとても大切で、色や香りなどの五感の経験で「美味しい」と感じます。食の感覚には咀嚼や嚥下といった運動感覚、さらには文化や地域性なども加味されていきます。

JAにじ歯科診療所総合診療連携室 歯科医師
富房 満(とうぼう みつる)

JAにじ歯科診療所きらら ☎(0943)76-2255
月~金 9:00~18:00 土・日・祝 休診

一般外来・無料送迎・訪問診療

農業者のための

農作業中の
死亡事故は
多発している！



労災保険の特別加入をござ存じですか？

労災保険は本来、労働者のケガ、病気、死亡などに対して給付を行う制度ですが、農業者も、一定の要件のもと特別加入し、「もしも」に備えることができます。

- ①病院代は、保険診療分は全額無料！
- ②休業補償は休業4日目以降から治ゆまで！
- ③遺族補償・障害補償は年金または一時金で！
- ④保険料等の額は補償額に応じて選べます。



【お問い合わせ】 JAにじ担い手支援課 ☎75-4200

日々雑感

【梅の便り】

寒さが厳しかった今年の1月下旬。久しぶりの大寒波に、心配された方も多いかと思います。積雪のため交通機関は混乱し、高速道路もストップ。慣れない状況で苦労が多かったと思います。

2月4日の立春も過ぎ、季節は春へと進んでいきます。雨も降る日が増えてきて、寒さに耐えていた植物・農作物も動きはじめます。農家の皆さんも、季節の変化・天候とにらめっこしながらの毎日だと思います。さて、春といえば「梅の花」。学問の神様、太宰府天満宮は境内に多くの梅の木が植栽されており、早咲き、遅咲き、白色、ピンク色と長い期間参拝者を楽しませています。「飛梅」も1月23日に開花し、その後の寒波で開花のスピードは少し鈍化したみたいです。今年も多くの受験生や参拝にこられた方々を癒し、力を頂いた事だらうと思います。

そしてこの時期は「梅の便り」と共に「花粉症」の季節でもあります。2月8日の農業新聞の「四季」という1面下段のコラムには「花粉症の人にとって、『花』より『鼻』だろう」と書かれていました。今年は昨夏の酷暑で雄花が多く、過去10年で最多の飛散量になるということです。そしてそのコラムには、「梅干し博士」で大阪リハビリテーション大学教授の宇都宮洋才さんの話として①毎日1粒以上の梅干しを食べると、花粉症などのアレルギー反応を抑えることが出来る。女性において効果が高く梅干しに含まれる「バリニン」など5つの成分にその効果がある②花粉症だけではなく、インフルエンザ・胃がん・糖尿病・食中毒・動脈硬化の予防・脂肪燃焼・血液浄化・など多彩な機能があるということです。

しかしながら、「梅干し」の消費量はここ20年で4割減と大幅に落ち込んでいます。「梅干し」を食べるという、長い間育んできた日本人の食文化。経験値から身体にいいことは感じていました。「梅干し」に限らず、日本人の伝統的な食文化は「ユネスコの無形文化遺産」です。健康な身体・健康寿命を心掛けていくために、お米を中心とした「和食文化」、様々な日本人の「食文化」を再度見直す時期だと改めて強く感じました。

右田 英訓

うきは署管内で発生した事故・事件について

①刑法犯の発生状況

	刑法犯	性犯罪	住宅対象侵入盗	ニセ電話詐欺	自転車盗
R4 (前年比)	170件 (+47)	1件 (+1)	3件 (+3) 空き巣 (±0)	2件 (+2) 忍込み (±0)	0件 (±0) 居空き (±0)



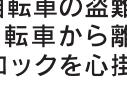
注目!

【自転車盗の増加】

鍵をかけていない自転車の盗難が増加しています。自転車から離れるときは必ず二重ロックを心掛けましょう。

②ニセ電話詐欺の発生状況

	被害件数	被害額
R4 (前年比)	5件 (+2)	535万円 (-3,988)



【アボ電に注意】

家族や警察官、市役所の職員などになりますまして、金銭を要求したり、個人情報を聞き出したりする『アボ電』が多発しています。『アボ電』は、詐欺や強盗に発展することがあります。このような電話があった場合は、警察に通報してください。

③交通事故の発生状況



【もしかして・とまる・みる・まつ・たしかめる】

	人身事故	死者数
R4 (前年比)	118件 (+23)	4人 (+4)



テレビや新聞等で報道される交通事故は決して他人事ではありません。

ちょっととした不注意が重大事故に発展するおそれがありますので、「～かもしれない」の予測運転を身につけましょう。

うきは署では、今年も安全・安心なまち『うきは市 田主丸町』のために業務に邁進します!

JAにじ「元気大学」参加者募集!

【募集要項】

対象者:野菜栽培のやり方はよくわからないが、家庭菜園に意欲のある方

募集人員:20名(定員になり次第、受付終了)

参加料:年間10,000円(個人別の実習菜園もあります)

※但し、資材・肥料・種子代等は実費負担

内容:露地野菜全般の栽培と収穫指導

【開催時期】

期間:令和5年4月～令和6年3月

回数:全10回(1月、8月を除いて毎月1回開催)

開催日:第1土曜

時間:9時～12時

※4月第1土曜に開講式を行います。

※期間、開催日、時間等については作物の状況や天候等で変更になることがあります。

J Aにじ生活ふれあい課(担当:中野)

TEL:0943-75-4134

住宅火災を防ごう!

令和4年中、久留米広域消防本部管内で発生した火災件数は141件で、そのうち住宅での火災が最も多く、51件発生しています。

住宅火災の主な原因是、こんろや電気関係、ストーブなどによるものです。今一度、火の取り扱いに注意するなど、ご家庭の火災に対する備えをしっかりと行い、住宅火災を防ぎましょう。

【予防と対策】

- こんろ
 - ・使用するときは、その場を離れない
 - ・安全装置の付いた機器を使用する
 - ・周りに燃えやすい物を置いたり、ふきんなどを吊り下げたりしない
- 電気関係
 - ・定期的に点検、清掃する
 - ・使わないプラグは抜いておく
 - ・たこ足配線しない
- ストーブ
 - ・周りに燃えやすい物を置いたり、上に洗濯物を干したりしない
 - ・カーテンの近くに設置しない
 - ・外出、就寝時にはスイッチを切る

令和4年中

【住宅火災の主な原因】(速報値)

- 1位 こんろ 10件
2位 電気関係 7件
3位 ストーブ 5件

住宅火災~いのちを守る10のポイント~

住宅火災から、いのちを守る習慣や対策を紹介しています。
QRコードを読み取って確認してください。



【問い合わせ先】久留米広域消防本部 浮羽消防署
TEL 0943-72-4193 FAX 0943-72-4192
毎月9日は防火の日

小型バックホー講習会のお知らせ

農業の現場では、小型バックホー(ユンボ)が幅広く利用されており、農作業中の事故防止対策の一環として、小型バックホー等(機体質量3トン未満)の使用にかかる講習会を開催します(受講終了後に修了証を発行します)。



開催日	令和5年4月18日(火)～4月19日(水)2日間		
対象者	JAにじの組合員(満18才以上)		
定員	40名	費用	16,000円程度

※事前申し込みが必要です。希望者は3月末までに下記、事務局までお問合せください。

【問い合わせ先】

主催 JAにじ農業協同組合 担い手支援課TAC係
TEL 0943-75-4200

ATMコーナーの現金封筒設置終了のお知らせ

日頃より当組合をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

さて、当組合ではSDGs(持続可能な開発目標)の取組みの一環として、紙資源使用量を削減のため、令和5年3月末をもちましてATMコーナーの現金封筒設置を終了させていただくことになりましたのでお知らせします。

何卒ご理解、ご協力を賜りますとともに今後ともご利用のほどよろしくお願い申し上げます。



総合会館
アルカス
～大切なご葬儀を承ります～

その1 「組合員様向けの割引」がございます。
その2 アルカス吉井・アルカスうきは・アルカス田主丸
「家族葬」を承ります。

アルカスでは新型コロナウイルス感染予防対策を行っています。



スタッフの
マスク着用



検温の実施



除菌スプレー
の設置



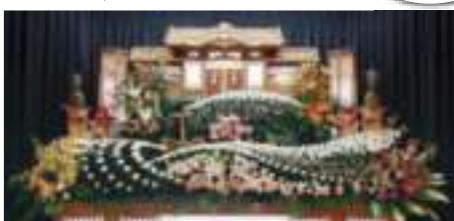
館内の消毒



定期的な換気

こぎくプラン

~70人



吉井 田主丸 うきは

※写真は「全面生花」コースの
祭壇になります。

プランの内容		
生花 2鉢	生花	全面生花

会館使用料(2日分)を含みます。なお、2日を超える場合、追加料金が発生します。会葬礼状(100枚)を含みます。

※全面生花コースには
「看板花」を含みます。

こぎくプランは、小規模葬プランです。

しらゆりプラン

70人～



吉井 田主丸

※写真は「全面生花」コースの
祭壇になります。

プランの内容		
造花+生花 3鉢	生花	全面生花

会館使用料(2日分)を含みます。なお、2日を超える場合、追加料金が発生します。
会葬礼状(100枚)を含みます。

しらゆりプランの式場は、大ホールとなります。

別途要する費用、または必要度合が異なるもの、数量や仕様が確定できないもの

靈柩車料金(病院からの搬送、式場から火葬場まで) 通夜返礼品 葬儀返礼品 会葬礼状(プランに含む枚数を超えるとき) お料理 貸衣装など

JAにじホームページでもご覧いただけます。

アドレス : <https://www.ja-niji.com/funeral>

JAにじ葬祭サービス

検索



《アルカス吉井》

うきは市吉井町682-1

☎ 0943-74-2200

- 靈柩(24時間受付)0943-74-2200
- アルカスは、組合員以外の方もご利用いただけます。
- 葬儀料金のお見積りも可能です。お気軽にご相談ください。
- 事前相談をアルカス吉井で承っております。受付時間:午前9時00分～午後5時00分

※現在、グリーンパレスは法事が開催される場合、またはアルカス田主丸にて葬儀が開催される場合に開館いたします。グリーンパレスが閉館している場合、ご相談等につきましては、アルカス吉井にて承ります。お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力を願いいたします。【アルカス吉井の連絡先】☎0943-74-2211

《アルカスうきは》

うきは市浮羽町朝田694-1

☎ 0943-77-1030

《アルカス田主丸》

久留米市田主丸町豊城74-1

☎ 0943-73-3600

専門職員募集

《職種》 葬祭業務スタッフ(アルカス勤務) 《募集人員》 若干名

※未経験者大歓迎です。女性スタッフ大歓迎です。※詳細はお問合せください

[問い合わせ先]JAにじ総務課 ☎0943-75-4121



ホームページ



Instagram