

JAだより

人と自然の架け橋に



# にじ

2022

4月号

Vol.312



# 豆腐の魅力

## 再発見



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

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。

取ることができます。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。

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綿ごし豆腐の方が少ないで、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

### 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

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。

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。

豆腐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。

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。

## 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   |
| 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。

主食からデザートまで！  
豆腐レシピをご紹介します。

# 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 ポン酢をかけていただく。



# 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、寒天をしっかりと溶かす。
- 3 フードプロセッサーに絹ごし豆腐を入れてしっかりと攪拌(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。



# デキる大人は食から違う！



## その①「日本型食生活」で自己管理

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

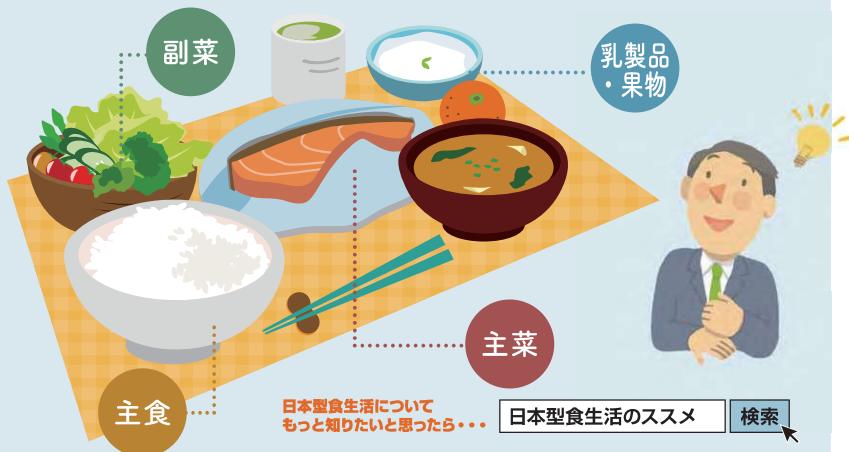
### 主食・主菜・副菜って何だっけ？

- ▶主食→ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理です。
- ▶主菜→魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。
- ▶副菜→野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理です。
- ▶その他、牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ)や果物、茶があります。

### 主食・主菜・副菜をそろえると何が良いの？

- ▶主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

※「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



日本型食生活について  
もっと知りたいと思ったら…

日本型食生活のススメ

検索

## デキる大人がやっている5つの食習慣

- その①「日本型食生活」で自己管理
- その②パワーの秘訣はごはんにあり
- その③1日のスタートが肝心！～朝食を食べよう～
- その④外食のときにも工夫できること
- その⑤忙しくても…ラクラクごはんの術

## その② パワーの秘訣はごはんにあり

ごはんには塩分がなく、  
どのような主菜、副菜とも相性ピッタリ！

- ▶ごはんは活動のエネルギー源であり、私たち日本人が長い歴史の中で育んできた大切な主食です。
- ▶ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。



## その③ 1日のスタートが肝心！～朝食を食べよう～

- 朝食を食べることで、体と頭が動き始めます。
- ▶朝食を抜くと、脳や体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、元気が出ません。
  - ▶主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが理想的ですが、まずは主食(炭水化物)、次に主菜(たんぱく質)をとることを心がけて。
  - ▶それも難しい場合は、果物や牛乳・乳製品など手軽なものでもよいので、何か口にするようにしましょう。



## その④ 外食のときにも工夫できること

### 外食のときは…

#### こんなことに気をつけて。

- ▶セットメニューは主食・主菜・副菜がそろいやすく、おすすめです。
- ▶どんぶり物やラーメンなどの単品メニューには、あわせて、サラダなども食べましょう。



とはいっても、毎食、毎日、  
栄養バランスを整える  
のは難しいもの。  
数日から一週間の中でも、  
バランスを整える  
工夫をしよう。

### お惣菜やお弁当を買うときは…

- ▶お弁当は主食、主菜、副菜がそろった幕の内風弁当がおすすめです。
- ▶野菜が少ないとしたら、サラダやあえ物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。
- ▶加工食品を選ぶときは栄養成分表示を見て、塩分などをチェック！



## その5 忙しくても… ラクラクごはんの術



- ▶食べたいな！と思ったものを中心に、メニューを5パターン、考えておきましょう。
- ▶お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用して、ラクラクごはんで元気をつくりましょう。

### お惣菜を活用しよう！



ごはんを中心に、和風のお惣菜でそろえて和定食。

スーパー やコンビニの  
お惣菜を上手に使って、  
品数を増やしましょう。

お鍋ひとつで  
煮込むだけ！

### 冷凍・レトルト食品 も上手に使って…



冷凍・レトルト食品は、  
忙しい人の強い味方。

### 鍋料理はかんたん、おいしい、 片づけもラクラク！



鍋料理は、具材を切って煮込むだけ。ラクなのに野菜もたくさんとれる優秀メニュー。

冷凍肉ギョーザと  
野菜の中華風スープを  
主菜・副菜に。

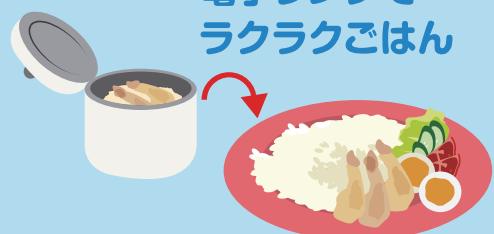
### サラダや煮物も食べよう

メインの一皿に、お惣菜のサラダなど、  
すぐに食べられるものをプラス。



オムライスにも、  
かんたんサラダやスープ、  
果物をプラス。

### 炊飯器や 電子レンジで ラクラクごはん



合わせ調味料でごはんとおかずを  
同時に調理。便利ですね！

パターンが決まる  
と、買い物も段取りも、  
スムーズで時短に  
なるね！



かんたん・おいしい  
じぶんの“定番”を  
用意してみよう！



## にじの花を紹介します

久留米普及指導センター 花き係

J Aにじ管内は、花の生産が盛んで、その歴史は大正時代から始まります。現在は、カーネーション・ユリ・バラ等の切花やユーカリ・アカシア等の切枝のほか、初恋草やアジサイ等の鉢物が栽培されています。今回は、管内で栽培されている切花の花言葉と長く楽しむためのコツを紹介します。

## 【管内で栽培されている切花】

## ○カーネーションの花言葉は、

- (赤) ……「愛情」「真実の愛」「情熱」
- (白) ……「尊敬」「純潔の愛」
- (ピンク) ……「感動」「感謝」「上品・気品」「温かい心」



## ○ユリの花言葉は、

- (白) ……「威厳」「純潔」



## ○バラの花言葉は、

- (赤) ……「愛情」「模範」「母性」「情熱」
- (白) ……「尊敬」「私はあなたにふさわしい」
- (ピンク) ……「上品」「愛を持つ」「温かい心」

## 【切花を長く楽しむ方法】

## ○きれいな器と水を使う

花瓶はきれいに洗って使いましょう。また、水はこまめに変えると花が長持ちします。



## ○水につかる部分の葉は取り除く

葉が水につかると次第に腐り、水が汚れてしまいます。



## ○茎をななめに切る

花を生ける前に、一度茎を切りましょう。切り口を新しくすることで、水が導管に入りやすくなります。斜めに切ることで、切り口の表面積が大きくなり、より水が吸収されます。



## ○鮮度保持剤を使用する

鮮度保持剤には、殺菌剤や花の栄養になる成分が入っています。ホームセンターや花屋さん等で販売されています。

同じ花でも、器を変えるとこんなに印象が変わります。



初めは丈を活かして大きい花  
茎が傷んできたら短くカット  
瓶で華やかに

思い切りカットして短く生け  
てもかわいい♪

JAバンクでよかローン

JAバンク福岡

# マイカーローン キャッシュペーン!



キャンペーン期間 令和4年 4月1日(金) ▶ 令和4年 12月30日(金)

キャンペーン期間内にマイカーローンを契約された方に抽選で

1等

博多和牛  
ロースステーキ

(10,000円相当)

第1回 第2回 第3回

各60名様



\*写真はイメージです

2等

博多すい~とん  
ロースとんかつ

(6,000円相当)

第1回 第2回 第3回

各100名様



\*写真はイメージです

期間中  
合計

480名様に  
プレゼント!!



今すぐインターネットで  
仮申込ができます！

JAバンクで  
よかろくもん!  
ローンのことなら

JAの組合員の方はこちら

JAバンク福岡 インターネットでよかローン!

※新たに組合員に加入いただける方も、ご利用いただけます。

JAの組合員でない方はこちら

JAネットローン

24時間365日受付



JAとお取り引きのない方でもお気軽にご相談ください。

詳しくはJA窓口までおたずねください。

JAバンク福岡



<http://www.jabankfukuoka.or.jp>



▲出荷最盛を迎える柑橘苗木の発送準備に追われるセンター

## 一大産地から全国へ

柑橘苗出荷

田主丸町のJAにじ総合グリーンセンターでは、2月下旬頃から柑橘苗の出荷に追われました。同町は全国の柑橘苗出荷の7割以上を占める一大産地で、センターでは3月いっぱいにかけて柑橘類約30種、6万本の苗木を全国に出荷します。センターによると寒さに弱く栽培地が限られていたレモンが寒冷地でも育てやすく改良されたことで一般家庭に普及。レモンの苗木が出荷本数を伸ばしています。



▲明るく華やかな黄色と爽やかな香りが特徴のヒメエニシダ

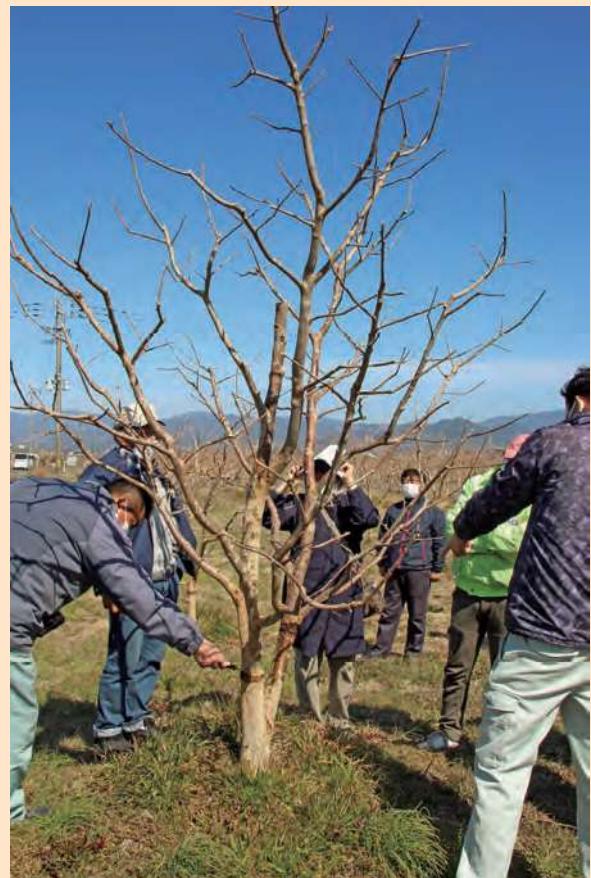
## 香りほのかに春到来

黄こぼれる「ヒメエニシダ」

に感じさせてくれます。

## 情報交換自園に活かせ

柿「秋王」など互評会



▲「秋王」の園地で意見を交わす参加者

J Aにじ柿部会と久留米普及指導センターは2月28日、柿の互評会を管内園地で開きました。今回「秋王」「早秋」「太秋」の3品種について10園地を巡回。久留米普及指導センター果樹係から生産環境に応じた具体策など園地ごとに管理状況を説明しました。互評会は、他の園地を見て品質向上に向けた課題や対策、成果の有無を聞きステップアップをめざす講習会です。

J Aにじ柿部会と久留米普及指導センターは2月28日、柿の互評会を管内園地で開きました。今回「秋王」「早秋」「太秋」の3品種について10園地を巡回。久留米普及指導センター果樹係から生産環境に応じた具体策など園地ごとに管理状況を説明しました。互評会は、他の園地を見て品質向上に向けた課題や対策、成果の有無を聞きステップアップをめざす講習会です。

### 理事会だより

【令和4年2月25日(金)開催】

- ・貸出金等利益相反契約承認について

#### 【附議事項】

J Aにじ鉢物部会が全国に出荷し、先駆けて春到来を告げます。咲き揃うにつれてほのかに漂う香りも特徴で、春の訪れを存分に感じさせてくれます。

# あふれる花で門出を祝う

J Aにじ管内農振協花き花木研究会ら「卒業」テーマに展示



▲地元農家が丹精した花々に卒業証書をあしらったアレンジ

3月9日から、久留米市田主丸総合支所、うきは市の久留米市田主丸総合支所、うきは市のJAにじ管内農業振興協議会花き花木研究会JAにじ、地元の花店が協力。今回はコロナ禍の卒業生を地元の花で送ろうと「卒業式」をテーマに、1会場にJA花部会のカーネーション2000本、バラ100本とユリなどを使い花店がアレンジ。こぼれんばかりの花の中に赤いリボンを付けた卒業証書をあしらいました。あわせると、新たな旅立ちに祝意とエールを送りました。あとでホワイトティーを前に「花は自由なラブレター」とアピール。花で思いを伝えようと呼びかけました。

J Aにじは新年度分として人気商品「ほうれん草スープ」の製造を開始。3月上旬、ほうれん草を近隣の加工場に持ち込みました。ほうれん草はスープのもととなるピューレと、スープの具材用にカットする2タイプに加工し、3万3千食の製造を予定しています。ほうれん草スープは先に開発したトマトスープとともに発売以来好調な販売を続けています。香料やその他添加物を加えず素材を最大限生かした味わいと、ほうれん草は管内の野菜主産地、田主丸産の冬摘みを使うなど、徹底したこだわりでファンを増やし顧客を獲得しています。



▶企画対象商品の一つ、管内特産のバラ

長引くコロナ禍でおうち時間に彩りと癒やしを、JAにじは通販「JAタウン」の特別企画で特産の切り花や6次化品を販売。市場外の販路開拓とファン定着を図ります。同企画はJAタウンが「年度末大決算セール」と銘打ち3月1日から31日まで展開。特定のクーポンコードを使うと企画対象商品が割引価格で購入できます。JAにじは切符と花のバラ、カーネーションと「トマトカレー」を販売します。

## おうち時間に彩りを

通販特別企画で特産PR

## 特産野菜スープ 製造開始

ほうれん草加工用を出荷



▲加工場に持ち込むほうれん草をJA野菜集荷場から運び出す外商係

# 通販「あまおう祭り」好調



▲発送されていくあまおう

## 花PRに产地連携



▲大小華やかに揃った胡蝶蘭

J Aにじ販売開発係は通販サイト「JAタウン」で3月15日から「あまおう祭り」を行いました。商品を「DX（デラックス30）」などに限定して販売し、祭り初日から全国に発送しています。コロナ禍で高まる巣ごもり需要に応えようと福岡県が誇る「あまおう」の旬にあわせ企画。商品にはあまおうの特長と産地案内のリーフレットを添えています。

3月に入り、JAにじ「にじの耳納の里」には門出を祝う定番鉢花「胡蝶蘭」が揃いました。産地交流を行うJA糸島のファームズマーケットにもつなげています。

販売開発係ではあまおうの美味しさを改めて伝えながら、フルーツ王国にじの知名度浸透と夏果実販売にもつなげていきたい考えです。

## 「ひな祭りは あまおう」と



▲出盛りの「あまおう」をPR

## 我が家のシンボルツリー

高さ7メートルしだれ梅開花



▲青空を背に屋根を見下ろし咲くしだれ梅

田主丸町竹野地区の中野博信さん宅に、今年も見事に「しだれ梅」が咲きました。高さは7メートル、樹齢は80年～100年にもなるそうで、まさに「我が家のシンボルツリー」ですね。

J Aにじ「にじの耳納の里」に華やかなお雛様がお目見え。雛飾りの前には出盛りを迎えた「あまおう」が艶やかに並び、「ひな祭りにはあまおうを添えて」とアピールしています。にじの耳納の里は2月11日から始まった第30回筑後吉井おひなさまめぐりの展示会場の一つで、地元酒造場や菓子店の古代米入り甘酒や雛あられも販賣やかに揃います。

総合会館

アルカス

～大切なご葬儀を承ります～



その1 アルカス吉井・「家族葬プラン」がございます。

その2 アルカスうきは 「小ホールプラン」がございます。

こちらは、現行より席数を減らした小規模葬プランです。

その3 「組合員様向けの割引」がございます。

## 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



祭壇



祭壇花

生花



祭壇盛物

全面生花



遺影写真



受付用品



司会進行



アシスタント

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。

看板花  
※全面生花コースには  
「看板花」を含みます。

### 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



祭壇



祭壇花

生花

全面生花



遺影写真



受付用品



司会進行



アシスタント

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

### 《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

■靈柩(24時間受付)0943-74-2200

■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ております。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、ご理解とご協力ををお願いいたします。 【アルカス吉井の連絡先】☎0943-74-2211

## 専門職員募集

《職種》 葬祭業務スタッフ(アルカス勤務)

※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

《募集人員》 1名(定年60歳)

【問い合わせ先】JAにじ総務課 ☎0943-75-4121

# ひまわり

女性部広報

## J A役員と女性部との対話集会



2月25日（金）「JA役員と女性部との対話集会」を行いました。

コロナ禍での開催でしたので、従来の対話集会より参加人数を減らしての開催となりましたが、今後の女性部活動について、日頃感じているJA事業についてなど活発な意見や質問が出ました。

## 令和4年度文化サークルメンバー募集

J Aにじ女性部には、ダンス、カラオケ、大正琴、体操、自彌術、フラワーアレンジなど様々な文化サークルグループがあります。

興味がある方は、ぜひ生活課までお尋ねください。新しいグループの立ち上げも大歓迎です！！



女性部で趣味を見つけませんか？

## 第27回女性部総代会について（予定）

日 時：令和4年4月23日（土）

受付 午前8時30分～／開会 午前9時00分

会 場：JAにじ本店・大ホール

内 容：  
◆令和3年度活動報告並びに収支決算書の承認について  
◆令和4年度活動計画（案）並びに収支予算書（案）の承認について  
◆令和4年度部費の額及び徴収方法（案）の承認について  
◆令和4年度新役員の承認について  
◆記念講演予定

※新型コロナウイルスの感染状況によって、急遽内容の変更、中止となる場合がありますのでご了承ください。



生活課 TEL 0943-75-4134



ほっと通信

## 准組合員モニター制度Webアンケートの結果

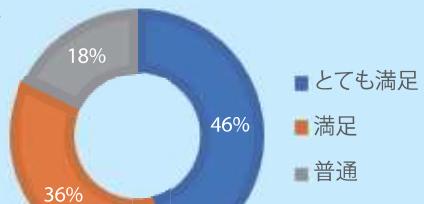
### 【アンケート概要について】

准組合員モニター制度の一環として令和4年2月1日から13日までの2週間に、「にじの耳納の里」にてWebアンケートを実施いたしました。多くの方に回答いただきありがとうございました。

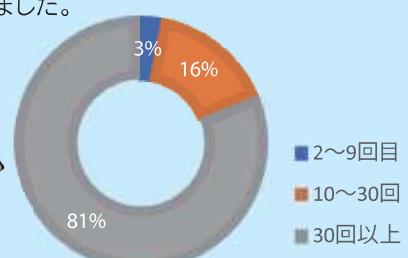
ご意見・ご要望に応えられるように、取り組んで参りますので、今後とも「にじの耳納の里」をよろしくお願いいたします。

なお、プレゼント当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

- ・アンケートから、高い満足を得ていることがわかりました。



- ・来店者の多くが何度も来店いただいていることがわかりました。



### 《アンケートご意見・ご要望(一部抜粋)》

- 毎週水汲みや食品の購入で利用させて頂いています。おしるこの無料配布など、楽しいイベントを開催して頂き毎回楽しみにしています。スタッフの方は対応が良く、友達にも勧めています。これからも頑張ってください。  
⇒ご意見ありがとうございます。コロナ禍の状況みて、来年度は、より多くのイベントを行えるように計画いたします。イベント情報を発信しますので、楽しみにお待ちください。

- いつもスタッフの方が感じなくて助かっています!夢キッチンのメニューのマンネリ化からの革新があれば楽しめます。  
⇒新たなメニューに取り組み、より満足していただくよう取り組んでまいります。夢キッチンへのご来店をお待ちしております。

- お正月用に購入したお花がとても長持ちしました。秋王を毎年買いに行きます。お米は清流米が気に入っています。Facebookで情報をもらえるのでありがとうございます。これからも情報をアップしてください。  
⇒情報発信に力を入れております。職員一丸となってFacebook等に投稿いたします。また、公式LINEを開設しておりますので、ご登録をお願いいたします。

- 価格が良心的で気に入っています。珍しい野菜は料理レシピを掲示していただければ購入してみようかという気持ちになります。経営者・生産者・消費者、皆がWin Win Winになるよう支援してます。  
⇒ご意見ありがとうございます。レシピは、一部掲載していますが、より多くの方に見ていただけるよう、レシピ数の増にとりくんでまいります。

\*その他、たくさんのご意見・ご要望ありがとうございました。

### 店休日のご案内

にじの耳納の里では、**4月13日(水)**を店休させて頂きます。大変ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。



にじの耳納の里  
ホームページ



にじの耳納の里  
Facebook

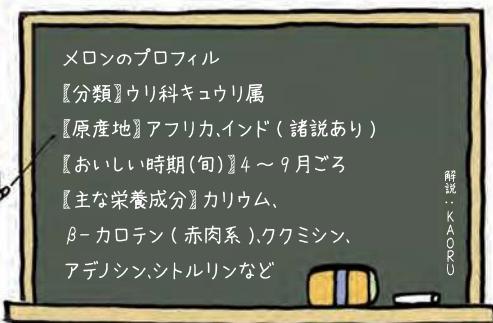


にじの耳納の里  
Instagram

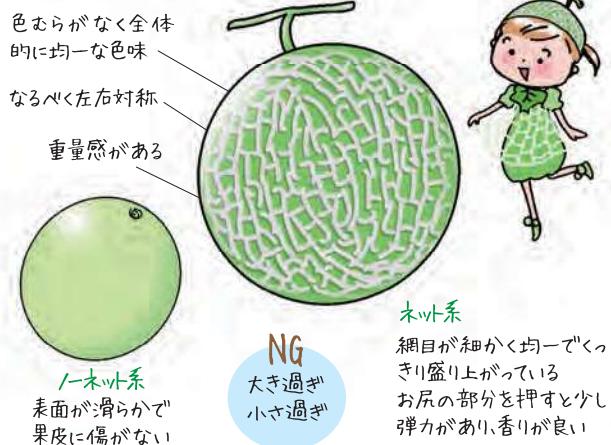


# KAORUの フルーツ パラダイス

イラスト: 小林裕美子



## 選び方



## メロンのいろいろ



## メロンのビミツ

ウリ科(スイカやキュウリの仲間)

### 歴史

古代エジプトや  
古代ギリシャで  
メロンの仲間を  
栽培

日本  
弥生時代

マクワウリを栽培  
(メロンの仲間)



### 大正時代

温室メロンの  
栽培が始まる

# メロン

～贈答用の定番「フルーツの王様」～

## 保存方法

### 冷蔵保存

すぐに食べる場合は完熟に近い状態のものを選び、食べる1、2時間前に冷蔵庫で冷やす

冷蔵庫に長時間入れると風味が落ちるよ



カットしたら傷みやすい種とワタの部分を取り除き、ラップで包んで冷蔵庫へ



重ならない  
ようね

### 冷凍保存

一口大にカットしてパットなどに並べて保存  
保存袋で冷凍しておкупと使う分だけ取り出せる！



追熟後は冷蔵庫に入れて早めに食べてね

### 追熟

数日後に食べるのであれば芳醇(ほうじゅん)な香り、果肉が柔らかくジューシーに。途中で冷蔵庫に入れてしまうと、追熟が進まないので注意

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### おいしい切り方

縦方向にカットして舟形に切り分けると均等に甘さが行き渡る



### 料理として

生ハムをのせ、オリーブ油をかけて前菜に



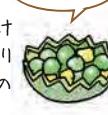
### ピュレ

ソース、ジャム、ゼリー、マース、シャーベットなどお菓子作りに



### 器

パーティーの盛り付けの演出の半分に切り果肉をくり抜き、皮の部分を器にして



## メロンのチカラ

### カリウム

フルーツの中でも特に多い。高血圧予防やむくみの解消に効果的。筋肉の収縮運動を助ける働きも



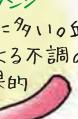
### シテリン

皮部分に多い。血行を促進し、冷え性、肩凝りなどの改善に効果的



### アデノシン

ワタ部分に多い。血行不良による不調の改善に効果的



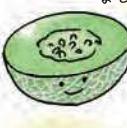
### β-カロテン

赤肉系に多く含有。体内でビタミンAに変換され、美肌、美髪、視力維持、喉や肺など呼吸器系統の健康維持に



### ケラチン

タンパク質分解酵素(プロテアーゼ)。肉や魚の消化を促進



## 旬菜館

### ●材料(4人分)

牛豚合いびき肉	400g
ニンジン	1本(150g)
タマネギ	1/2個(150g)
ゆでたブロッコリー	150g
卵	1個
A パン粉	1カップ
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
酒	大さじ2

## ハンバーグのニンジンソース



### 作り方

- タマネギはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1~2分加熱し、冷ます。
- ボウルにひき肉とA、①を入れて混ぜ、4等分にして中の空気を抜き、成形する。
- ニンジンはすりおろす。
- フライパンに油大さじ1を熱し、②を入れて中火で3~4分焼き、裏返して端に寄せる。余分な油を拭いて、油大さじ1を足し、③を入れて酒と水大さじ2を入れ、ふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。
- 器に④のハンバーグを盛り、ブロッコリーを添える。
- ④のフライパンにBと水1/4カップ、塩少々を入れて煮詰めてソース状にし、⑤のハンバーグにかける。

## シェフ永井のおすすめ

### 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
バルメザンチーズ	大さじ1
塩	少々

### 作り方

- 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。
- 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ぐるぐる、170度のサラダ油で裏表を返しながら2~3分揚げる。
- 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。

(吉井町 S・T 64歳)

いつも楽しく読んでいます。特に食に対する内容は参考になります。また、コロナ禍で我慢をしいらえている今「さくらのページ」は癒されました。どちらミニ通信食養生は特に子供や今からの世代に伝えていきたい事だと感じ感心しています。これからも広報誌楽しみにしています。編集の方々ご苦労様です。

3月号の特集「日本型食生活」のスマは大変わかりやすくて参考になります。また、還暦を前にして血液検査の結果で気になる所があり大切だと痛感しています。特に毎食、野菜を取り入れて季節のものを味わいたいですね。

(浮羽町 Y・K 59歳)

ページを開いた瞬間から目を奪われました。全面のピンクにいろんな桜の花が本当にきれいです。桜の語源からお花見の楽しみ方まで知らなかつた事も多く大変参考になりました。昨年友人と3人でドライブ中に見つけたのが、杷木の夕月神社でした。3人ともはじめての場所でしたが、お天気も良く満開ですきな一日を楽しめました。今年もまたどこか見つけたいなと思っています。

吉井支店の皆さんの笑顔がいつもいいのでうれしく思います。  
(吉井町 I・I 68歳)  
(田主丸町 H・N 78歳)

## ワケギとちくわの酢みそ和え

### ●材料(4人分)

ワケギ	1束(150g)
ちくわ	小3本(100g)
ワカメ(塩蔵)	20g
A [みそ・砂糖 酢	各大さじ1と1/2 大さじ1

### 作り方

- ワケギは3cm長さに切り、根元と葉先に分ける。沸騰した湯に、根元、葉先の順に入れて3~4分ゆで、ざるに上げてあら熱を取って水けを絞る。
- ワカメは水につけて戻し、沸騰した湯に入れてゆで、水に取って水けを切り、3cm長さに切る。
- ちくわは縦半分に切り、斜め1cm幅に切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、食べる直前に①、②、③を加えて和え、器に盛る。

(浮羽町 Y・N 44歳)

耳納の里では、大抵地元の野菜を買いますが、時々沖縄のカボチャやきそばも買います。おいしいですよ。また、フリーズドライのスープセットは贈呈用に重宝しています。

日常の「キレイ」と「魚介」、「いろこと、樂しいイラストなど、どしどしお寄せください!!」

VOICE

いました。私もうれしかつたです。安心・安全作つた人がわかるのはとても大切なこと。普通の店ではマネできませぬね。応援しています。

3月表紙「クリスマスロード」とてもきれいで心がなごみました。寒い季節に下向きに咲く花なので、こんなに美しく大きくアップされたクリスマスロードはきっと喜んでいることでしょうね

(田主丸町 M・N 67歳)

桜の特集良かつたです。桜は日本にはなくではないものの、心が癒されます。コロナ禍、花見はできませんがウォーキングしながら近所の桜を一人で楽しんで

います。  
(吉井町 I・I 68歳)  
(田主丸町 H・N 78歳)

# クロスワード

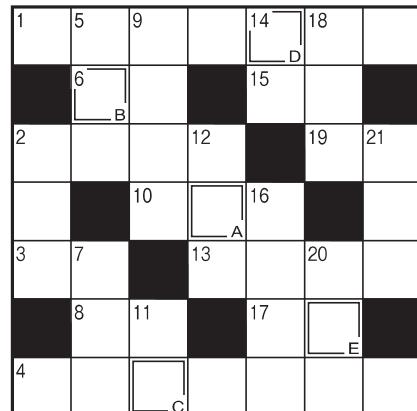
イ  
ズ

## 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『ブリティ・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
- ⑤大がL、中がMなら、小は
- ⑥黒い石と白い石で戦います
- ⑦日本庭園に敷かれていることも
- ⑧4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑨稻や麦の茎を干したもの
- ⑩表の反対側
- ⑪画家がキャンバスに走らせます

## 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
- ⑮お酒を飲んでいない状態
- ⑯元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ⑰ここ20年ほどで携帯する人が増えました



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

4月11日（月）当日消印有効

3月号の答えは「ネンドマツ」でした（応募総数 53通）

\*ご意見・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。

4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】活力に満ちあふれ、前進のときです。素晴らしいアイデアにも恵まれます。計画をさらにクリエイティブアップさせて  
【健康運】ストレッチで血行促進を図りましょう  
【幸運の食べ物】ウルイ



## 牡牛座

[4/20~5/20]

【全体運】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  
【健康運】無理は禁物。後半から回復。運動量を増やして  
【幸運の食べ物】ゴーヤー



## 双子座

[5/21~6/21]

【全体運】勢いのある良好運。頼み事は良い返事をもらえそう。ただ後半は謙虚さも必要。強く出過ぎず協調性を發揮して  
【健康運】前半は良好。後半は小まめに休憩を入れて◎  
【幸運の食べ物】ソラマメ



## 蟹座

[6/22~7/22]

【全体運】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  
【健康運】腰痛や肩凝りのケアに力を入れると改善へ  
【幸運の食べ物】サザエ



## 獅子座

[7/23~8/22]

【全体運】大きく高めの目標が幸運を呼び込みます。難題も無理と決め付けず「なんとかならないか？」と考えてみましょう  
【健康運】むちゅはしないで。交通ルールを順守し慎重に  
【幸運の食べ物】新タマネギ



## 乙女座

[8/23~9/22]

【全体運】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  
【健康運】弱い部分をいたわりつつベース配分を考えて  
【幸運の食べ物】ノビル



## 天秤座

[9/23~10/23]

【全体運】スタートダッシュで勝負をかけるのが成功の鍵。一気に押してこぼれたものは諦めて。優先順位が肝心です  
【健康運】良い記録を出せそう。試合などにも参加を  
【幸運の食べ物】クレソン



## 蠍座

[10/24~11/22]

【全体運】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  
【健康運】ゆっくり回復へ。慌てず養生して◎  
【幸運の食べ物】山芋



## 射手座

[11/23~12/21]

【全体運】楽しい予定を立てると気力が倍増。趣味を中心にやりたいことリストを作るのもお勧めです。大切な連絡は早めに  
【健康運】前半は活動的に、後半はゆったり過ごして吉  
【幸運の食べ物】トマト



## 山羊座

[12/22~1/19]

【全体運】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ます  
【健康運】頑張りが利くとき。筋トレもお勧めです  
【幸運の食べ物】アシタバ



## 水瓶座

[1/20~2/18]

【全体運】波に乗っていいそうですが、運勢は後半から下降。気を引き締めていきましょう。丁寧な連絡と準備で乗り切って  
【健康運】おいしいものを食べてゆっくりする時間も大切に  
【幸運の食べ物】タケノコ



## 魚座

[2/19~3/20]

【全体運】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  
【健康運】ウォーキングなど下半身を重点的に動かして  
【幸運の食べ物】セロリ



# お誕生日おめでとう



令和3年  
4月26日生

くまがえ ふうま  
熊谷 鳩真ちゃん  
吉井町桜井

お誕生日おめでとう!  
これからも笑顔いっぱい、  
元気に大きくなってね!  
彰太さん・可南子さん 次男



令和3年  
4月2日生

きくたけ はるき  
菊竹 春輝ちゃん  
吉井町橋田

お誕生日おめでとう!  
いっぱい笑って  
大きくなろうね♪  
雅海さん・結花さん 長男



令和2年  
4月28日生

なかむら はる  
中村 春昂ちゃん  
吉井町屋部

お姉ちゃん、  
お兄ちゃんと  
仲良く大きくなってね!  
祐介さん・知佳さん 三男



令和2年  
4月16日生

まつき あやか  
松木 紗加ちゃん  
吉井町

あーちゃん  
お誕生日おめでとう。  
ねえねと一緒に大きくなってね♪  
泰憲さん・ゆかりさん 次女

令和4年5月に満1歳から3歳のお誕生日を迎えるお子さんを先着で12名募集いたします。4月11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

レシピ提供●一般社団法人 Jミルク「ミルクレシピ」

### 旬の春キャベツを使ったレシピ 春キャベツの白いスープ



#### ●材料(2人分)

春キャベツ	.....	1/8個
シメジ	.....	1/2パック
ベーコン	.....	2枚
バター	.....	10g
冷凍コーン	.....	1/4カップ
鶏がらスープのもと	.....	大さじ1/2
牛乳	.....	250ml
塩、こしょう	.....	各少々
パセリ	.....	少々

#### ●作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、シメジはほぐしておく。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋を熱してバターを入れ、ベーコンを弱火で炒める。キャベツを加えて軽く炒め、シメジ、コーンを加え、さつと炒める。水200ml(材料外)と鶏がらスープのもとを加え、一煮立ちしたら牛乳を加えて沸騰しない程度の火加減で少し煮る。
- ③塩、こしょうで味を調整、盛り付けてパセリを飾る。

## きらら ミニ通信

### 食養生 お口とからだ イキイキと

#### お口のはたらき【その28】

前回は咬む筋肉と体を支える足の筋肉の運動を取り上げました。今回はお口の動きと脳の関係についてお話しします。

昭和12年、カナダのペンフィールド博士は「てんかん」患者の治療中に、脳の一部を刺激すると記憶が鮮明に蘇ることに気付きました。その研究の結果、大脳の表面と呼応している体の部位を特定します。

人は道具を使うことが特徴ですが、案の定、大脳の1/3程度の部分が「手」と呼応していました。その次に大きい範囲で呼応していたのが「口」。人間と動物の違いは会話ができる事。会話はとても高度な口の働きです。また、口から伝わるいろいろな刺激で「脳」は即座に判断して私たちの行動を決めて行きます。咬む筋肉と足の平衡感覚もその中の一つ。唇の角度を変えて感情を表現するのも脳からの指示です。

人の「感覚」は大きく3つに分かれます。体性感覚(皮膚で感じる熱い、冷たいなどや関節痛などの深部感覚のこと)、内臓感覚(お腹が痛いとか吐き気など)、そして特殊感覚(主に五感とよばれているもの)です。

お口の中には味覚だけでなく、脳にシグナルを送る体性感覚も豊富。お口の働きを活発にし、手を動かすことが脳の健康寿命を延ばす秘訣といえそうです。

JAにじ歯科診療所総合診療連携室 歯科医師  
當房 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

# 盗難に対する注意喚起について

管内において、ユニック付きトラックで、草刈り機やトラクターのアタッチメントを持ち去るをする盗難未遂が発生しました。

農業機械の盗難は農作業に重大な支障となります。被害を出さないためにも、倉庫内に収納し施錠するなどの盗難防止の対策をしましょう。

なお、盗難に遭った際は直ちに最寄りの警察署へ被害届を提出してください。



## あなたの農業機械、狙われています!



### 盗難防止に3つの対策を!

- ①農地に置いて帰らない
- ②エンジンキーは必ず抜く
- ③鍵のかかる場所に保管する

## 日々雑感

### 【みどりの食料システム戦略】

昨年5月、農水省は「みどりの食料システム戦略」という新たな方向性を示しました。

農業分野での、カーボンニュートラルを2050年までに様々な取り組みによって目指していく戦略です。

CO<sub>2</sub>の削減・化学農薬の削減・化学肥料の削減・有機農業の取り組み面積の拡大等、様々な目指す姿を取り組む方向を示しています。

農業や地域の将来を見据えた持続可能な基盤の構築・豊かな食生活・地域環境の継承を目指していくとしています。

私たちもにじ農業協同組合もしっかりと意識しながら、持続可能な農業の確立に取り組んでいきます。

### 【国消国産・地産地消】

全中(全国農業協同組合中央会)が唱える「国消国産」は、「日本型食生活の大切さを伝えていこう、自分たちの食べ物は、国内で育てましょう」と消費者に訴え続けています。

アイドルグループ乃木坂46の皆さんにも様々な動画を配信する中で応援を頂いています。

また、「今でしょ!!」でおなじみの林修先生もJAグループのサポートーとして国の基幹産業である「農業」を、そして「JAの自己改革」を様々な視点から応援いただいています。

しかしながら、ここにきて「青天の霹靂」ともいうべきロシアのウクライナ侵攻が、先行き不透明な世界を作り出してしまいました。

世界経済の行く末を案じるとともに、エネルギー・食料等に大きな影響が出るのは必至です。改めて、食料安全保障の大切さを国民運動にしなければと、農政連と共に声を大にしていかなければと思います。

「やっぱ、農業がよかばい」とおっしゃっていた生産者・農家の声が心に響きます。

にじの耳納の里は、安心安全な食料の供給基地として、生産者と消費者をつなぐ直売所として、多くの皆様に育てて頂いています。「食」や「農業」に関する情報を発信しながら、今まで以上に愛される直売所を目指していきます。

「新型コロナウイルス感染症」「ウクライナ問題」様々な問題にしっかりと対応しながら、にじ農業協同組合は地域・組員のために頑張ってまいります。

右田 英訓



うきは警察署  
生活安全課  
76-5110



## 身近な犯罪・交通事故の発生状況(令和4年2月中)

うきは署管内	自転車盗	オートバイ盗	自動車盗	侵入盗	車上・部品ねらい	性犯罪	交通事故
合計	1(±0)	1(+1)	0(±0)	0(±0)	3(+3)	0(±0)	60(-30)
吉井町	1	1	0	0	1	0	24(-9)
浮羽町	0	0	0	0	0	0	15(-8)
田主丸町	0	0	0	0	2	0	21(-13)

※ 交通事故件数については、物件事故・人身事故を合計したものです。

## 性犯罪に遭わないために 「家に帰る」という日常を見直して 防犯意識を高めましょう

県内では、性犯罪が多発しています。

令和3年中の性犯罪認知件数は、251件(前年比+23件)と増加しています。

○年代別	10代、20代が全体の約8割
○学職別	有職者が約4割
○時間別	21時～翌2時台までが約4割
○場所別	屋外(道路、公園、駐車場)が約3割

### 【屋内】

宅配等の来訪者に対しては、ドアチェーンをかけたまま対応する

就寝中に侵入されることが多いため、ベランダや窓の鍵は必ず施錠する

### 【屋外】

帰宅時は、暗がりを避け人通りが多く明るい道を選ぶようにし、ときには振り返る等警戒をアピールする

【ながら歩き(携帯・音楽】をせず、防犯グッズをいつでも使用できる状態にしておく

### 【SNS】

安易な自撮りの掲載は、自宅や職場を周囲に知らせてしまうことになるため行わない

交際相手であっても、自分の裸の画像などを絶対に送らない

## 活用しよう!



## 令和4年度6次産業化推進事業費補助金募集

久留米市では、久留米産農産物を活用し、農産物の生産から加工、販売までの一連の経済活動(6次産業化)に取り組む農業者等を応援します。

### 【補助対象者】

- (1)市内に在住する農業者
- (2)市内に在住する農業者で構成する任意団体
- (3)市内に所在する農業団体

### 【募集期間】

令和4年4月11日(月)～5月13日(金)

### 【補助内容】

- ①商品開発支援(上限30万円、1/2補助・2件程度)  
～試作・開発にかかる経費(商品開発・備品購入等)
- ②販路拡大支援(上限30万円、1/2補助・2件程度)  
～開発した商品の販路拡大にかかる経費(パッケージ開発・販促物作成等)
- ③商品改良支援(上限30万円、1/2補助・1件程度)  
～商品の改良にかかる経費

[問い合わせ先]久留米市農政部農業の魅力促進課TEL:0942-30-9165 / FAX:0942-30-9717

## 野外焼却による火災が最多

### ～野外焼却は原則禁止～

令和3年中における久留米広域消防本部管内の出火原因是、野外焼却によるものが最多で23件発生しています。



野外焼却は毎年、出火原因の1位です。中には、庭先での落ち葉焼きが住宅に燃え移り火災になった事例があります。

野外焼却は「一部の例外」※を除き、法律で禁止されています。

「麦わら等の焼却」などは例外とされていますが、可能であれば焼却以外の方法で廃棄をお願いします。やむを得ず焼却する場合は、次の点に十分注意してください。

## やむを得ず行うときの注意点

- 1 風の強い日は絶対に行わない。
- 2 周囲に燃えやすいものがない場所で行う。
- 3 消火の準備をしてから行う。
- 4 その場を離れず、少ない量で焼却する。
- 5 火が消えたことを確認する。
- 6 近隣住民の迷惑とならないようを行う。



## 毎月9日は防火の日

久留米広域消防本部 浮羽消防署 TEL0943-72-4193

## 令和4年度 国税専門官募集

### 【受験資格】

1. 平成4年4月2日～平成13年4月1日生まれの者
2. 平成13年4月2日以降生まれの者で、次に掲げるもの
  - (1)大学を卒業した者および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの者
  - (2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

### 【申込方法】

#### インターネット申込み

人事院ホームページ上の申込専用アドレス

(<https://www.jinji-shiken.go.jp/jukken.html>) をご利用ください。  
※インターネット申込みができない環境にある場合には、問い合わせ先に電話連絡してください。

### 【受付期間】

#### 1. インターネット申込み

令和4年3月18日(金)午前9時～4月4日(月)(受信有効)

#### 2. 郵送または持参による申込み

(※インターネット申込みができない環境にある場合のみ)

令和4年3月18日(金)～3月22日(火)(3月22日(火)までの通信日付印有効)  
郵送または持参による申込受付期間は短いので注意してください。

[第1次試験日]令和4年6月5日(日)

[第2次試験日]令和4年7月4日(月)～

7月15日(金)のうち指定する日

### 【採用予定数】

約1,400人

なお、採用予定数は変動することがありますので、最新情報は人事院ホームページで確認してください。

### 【問い合わせ先】

福岡国税局 〒812-8547 福岡市博多区博多駅東2-11-1  
TEL:092-411-0031(内)2432

### 国税庁採用HP

<https://www.nta.go.jp/about/recruitment/kokusen/02.htm>



人事院国家公務員試験採用情報ナビ

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>



## JAにじ職員募集

### 【総合職員】

《受験資格》 2023年3月卒業見込みの者および既卒者  
(概ね5年以内の者)

### 《募集人員》

6名程度

### 《基本給》

大学卒 175,000円

短大・専門学校卒 163,000円

高卒 153,000円

※中途採用も募集しています。詳細はお問い合わせください。

[問い合わせ先]JAにじ総務課人事労務係 TEL:0943-75-4121  
(JAにじHP <https://www.ja-niji.com/> にも掲載)



# さっと見直して、ぐっとおトク 電気料金削減 しませんか？



## ナンワエナジーの 安心とおトクポイント

### 初期費用 0 円

電力会社切り替えによる設備費用や、事務手数料は一切かかりません！

### 安定供給

九州電力送配電の送配電網を使用し、これまで通り電気をお届けいたします！

### おトクな料金プラン

色々な料金プランの中から、お客様のライフスタイルに合ったおトクな料金プランをお選びいただけます！

### ペーパーレス割引

WEBで明細をご確認いただくと、ペーパーレスで年間 1,320 円（税込）もおトクに！



## お申込みはカンタン！3ステップ！ ナンワエナジーへ切り替えまでの流れ

STEP 1

検針票（請求書）を資材課または各営農センターへご持参ください

### ペーパータイプ（従来の検針メーター）

※切り替えの際にメーター交換が発生いたします  
(工事費は基本的に無料)



### はがきタイプ（スマートメーター）



STEP 2

検針票（請求書）を基にシミュレーションを行い、料金プランをご提案いたします

STEP 3

内容にご納得いただけましたら、お申込書へ記入をお願いいたします

お申し込み受付後

開通案内を送付後、お申し込みから1～2ヶ月後に供給開始いたします

※現在スマートメーターを未設置の場合は九州電力送配電より、スマートメーター設置の連絡と工事がございます



人と自然の架け橋に。



愛と、電力。

ナンワエナジー

【お問い合わせ・お申し込み先】

資材課・吉井営農センター ☎75-5121 浮羽営農センター ☎77-8295 田主丸営農センター ☎72-1150



ホームページ



Instagram

【今月の表紙】

3月9日から、久留米市田主丸総合支所、浮羽町のるり色ふるさと館をJAにじ花部会の花々が彩りました。テーマは「卒業」。様々な旅立ちに花でエールを送ります。(詳しくはJANews8Pに掲載)