

JAだより

人と自然の架け橋に



# にじ

2022

3月号

Vol.311

特集

- ▼「食習慣イエローカード」あなたに：
- ▼「日本型食生活」のススメ
- ▼春満開 お花見がもつと楽しくなる
- 桜の魅力、味わい方



# 食習慣イエローカード「日本型食生活」のススメ のあなたに…

こんな生活、していませんか？

1日に  
1食か2食  
しか  
食べてない

食事を  
作るの、  
**苦手**

夕食、家で  
**作ってない**

お米、  
食べて  
**ないなあ**

あてはまるあなたは、  
**イエローカード！**



## 「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。

## 主食



ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

朝ごはんを食べて元気をチャージ！

## 主菜



[油や塩分には注意！]

たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるものになる栄養素が含まれます。

## 副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

[副菜は不足しがちです！]

外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

## 牛乳・乳製品



おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。

## 果物



旬の果物で季節感をプラス。

果物には  
ビタミンが  
たっぷり！



え!? こんなにたくさん準備するのが大変!?  
そんなことないよ。外食するときや、  
お惣菜やお弁当を買うときにも応用できるよ。



# いつもの食事に+の発想!

プラス

サラダや果物、野菜スープなどを、  
いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスが  
ぐっと良くなります。これなら簡単ですね。

主食 + 主菜 + 副菜



## 中食の場合

### ●単品派は…



おにぎり



### ●弁当派は…



+



または



## 外食の場合

単品よりは、定食メニューがおすすめ！

### ●単品派は…



↓

主食 主菜 副菜



野菜の具を  
プラス



+

副菜



+

副菜



でも毎食、毎日だと  
大変だよね。  
数日から一週間の中で  
組み立ててみたら～？



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

農林水産省 消費・安全局 消費者行政課 TEL : 03-6744-1971 FAX : 03-6744-1974

委託制作／株式会社 三菱総合研究所 (制作監修／相模女子大学非常勤講師 平山裕美)

# 桜の魅力、味わい方

春満開 お花見がもつと楽しくなる



✿十月桜(ジュウガツザクラ)  
4月上旬と秋の二期咲き

春  
満  
開

の  
ぼ  
る

「さくら」という言葉の語源をさかのぼると「さ」は穀靈（田んぼの神様）を、「くら」は神様や靈などが宿る場を指し、「さくら」はその両方を合わせたものといわれています。

## お花見の歴史

お花見が始まつたのは平安時代からです。お花見の記述として最も古いのは『日本後紀』（840年完成）です。嵯峨天皇が南殿内に植えた桜をめでてうたげを繰り広げたもので、その後、貴族の間に広まつたとされています。

## 桜の開花宣言とは？

各地に気象台が観測する標本木があり、気象庁の観測基準では、標本木に5、6輪以上の花が咲いた状態となつた最初の日が開花日です。満開日は標本木のつぼみの80%以上が開いた最初の日を指します。

## 桜の語源

「さくら」という言葉の語源をさかのぼると「さ」は穀靈（田んぼの神様）を、「くら」は神様や靈などが宿る場を指し、「さくら」はその両方を合わせたものといわれています。

✿オカメ  
英国で作出された桜

## 桜の品種は どれくらいあるの？

切れませんが、日本には野生種・栽培品種を合わせて現在約600種類の桜があるといわれています。古くから園芸品種の育成も盛んですが、元をたどれば10、11種の基本野生種から生まれています。

## 桜前線を確認しましょう

「桜前線」は桜の開花日が同じ地域・地点を地図上で結んだ線のことです。天気図の前線と似ていることから、「桜前線」といわれるようになりました。メディアが使い始めた言葉です。

各地の桜開花の観測対象になつている品種は主に「ソメイヨシノ」で、沖縄県と鹿児島県奄美地方は「カンヒザクラ」、北海道では「ソメイヨシノ」と「エゾヤマザクラ」です。

ウェザーマップでは、1月下旬から2022年の桜開花予想を掲載予定です（図は2021年のもの）。

以前は気象庁が毎年「桜の開花予想」を発表していましたが、最近では民間の気象事業者が情報を提供しています。



✿深山桜(ミヤマザクラ)  
白い花の咲く野生種



提供：ウェザーマップ <https://www.weathermap.co.jp/>

季節が巡り、いよいよ春の到来です。

春の楽しみといえば、桜です。

桜の開花情報がメディアでも流れます。

この春はどんなふうにお花見を楽しみましょうか。あらためて桜の魅力と、味わい方をご紹介します。

## 夜桜を楽しむように

なつたのは、  
いつごろから？

平安時代の中ごろからです。当時権勢を誇っていた藤原良房（804～872年）は無類の桜好きで、日が暮れてもかがり火をたきながら桜を楽しんだといわれています。

庶民の間に夜桜観賞が広がったのは江戸時代になってから。流行の背景には、もうそくの普及が大きかったようです。もうそくは奈良時代に中国から伝わってきましたが、非常に高価でした。やがて江戸時代に入るともうそくの大量生産が可能になり、夜になつても大勢の人が桜を楽しむことができるようになりました。

今年も引き続き新型コロナウイルスの影響を考慮して、感染対策を取つて少人数で静かに楽しむことが望ましいでしょう。

## お花見の楽しみ方

お花見には人それぞれの楽しみ方があり、桜

も咲き方や散り方の違いなど、いろいろな形で私たちを楽しませてくれます。川や池の水面に浮かぶ花びら、地面を埋める花びら、花が散つた後の桜の木も風情があります。



✿ 寒緋桜（カンヒザクラ）  
半野生。沖縄県では1月から咲く



✿ 園里黄桜（ソノサトキザクラ）  
黄緑色の花が特徴的



桜見本園



✿ 紅枝垂（ベニシダレ）  
一重咲きのシダレザクラ

## お花見シーズンに 人混みを避けて 楽しむアイデア

世間でよく知られた桜の名所にわざわざ行かずとも、山の中を1人で歩き、偶然出合つた桜を楽しむのも風流です。それらを調べて見に行くことで、お花見の楽しみが深まるかもしれません。

今回教えてもらったのは……

監修 公益財団法人日本花の会

<https://www.hananokai.or.jp/>

美しい地域環境づくりや豊かな生活環境づくりのためのさまざまな活動を展開。「桜の名所づくり」も積極的に推進。写真は同会が運営する桜見本園（茨城県結城市）。

## スイートコーンを作つてみませんか?

久留米普及指導センター野菜第二係

初夏の味覚を代表するスイートコーン。

JJAにじでは、粒が白色の「ホワイトショコラ」の産地化に取り組んでいます。粒皮は柔らかく、爽やかでフルーティーな甘さが特徴です。  
是非この機会にチエレンジしてみてください!



**【品種】**ホワイトショコラ(みかど協和)

**【作型】**6月収穫作型

2月	3月	4月	5月	6月	7月
□		□			
○	□	□		■	■

□：トンネル被覆 ○：播種 ■：収穫

**【経営の目安】**

(10a)

生産量 (本)	単価 (円/本)	労働時間 (時間)	粗収益 (千円)	所得 (千円)
3,600	130	160	468	228

**【施肥例】**

(kg/10a)

肥料名	基肥	追肥①	追肥②	Total (N-P-K)
ちくごのめぐみ (14-14-14)	120			16.8-16.8-16.8
ようりん (0-20-0)	60			0 - 12.0 - 0
NK化成2号 (16-0-16)		40	40	12.8 - 0 - 12.8
				29.6-28.8-29.6

**【その他】**

- 10a当たりの定植本数は3,800~4,400本(株間30~35cm、条間45cm)です。
- スイートコーンは、別の品種が近くにあると果実の色や味が変わってしまうため、他品種とは300m以上離して作付します。
- 播種~育苗作業を委託することも可能ですので、下記までお問合せください。

**JAにじ園芸指導販売課田主丸集荷場(TEL:0943-72-1019)**

※資料作成:朝倉農林事務所久留米普及指導センター

# ＼農業者のための／ 労災保険の特別加入を ご存じですか？

農作業中の  
死亡事故は  
多発  
している！



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

## 資材課からのお知らせ

### 【資材情勢について】

現在、中国をはじめ世界的な物流の情勢不安定化に伴い、肥料等の資材流通・原料調達に影響が出ております。そのため、資材費の高騰はもとより、資材の調達ができない商品も出ており、今後の見通しも立っていない状況です。

JAにじとして、利用者の皆様のご迷惑にならぬよう、JAグループ・関連業者と連携をとりながら、資材確保に努めております。

利用者の皆様におかれましては、必要な資材がある場合は、早めに在庫の確認をしていただきますようお願いいたします。

多大なご迷惑をおかけしますことをお詫び申し上げますとともに、ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

【お問い合わせ先】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

## 後継者育成に貢献

## 「福岡県農業指導功労者表彰」



▲表彰状を受けとる倉富重敏さん(中央左)

## 良質揃えロス無く出荷

薺菜協議會



▲熱を通せば鮮やかな緑、柔らかな食感と苦みが魅力の薺菜

理事会だより

【令和4年1月27日(木)開催】

- ・ 第26回通常総代会日程について
  - ・ 令和4年度組織機構について
  - ・ 死亡組合員の整理について
  - ・ 内部監査規程の一部改正について

壳もきびしいものがありますが、熱の通り良くなめらかで、和洋中華と幅広い料理に使えるのも魅力です。

J Aにじ管内の農業振興、若手育成に尽力頂いてきた吉井町の倉富重敏さんが、「福岡県農

さんは「若い世代をこれからも育て、応援したい」と意気込みを語りました。

た一人であり、後継者育成にも貢献されました。また、久留米普及指導センター管内からは5年ぶりの受賞となります。倉富

**県下JAは果樹苗配布**

# 一大産地に 統々

J A 苗木花木部会が J A 全農ふくれんの委託を受け生産した福岡県育成品種のイチジク「とよみつひめ」や柿「秋王」ブドウでは「巨峰」「ピオーネ」など、全1万本ほどにのぼり、各 J A 担当者らが次々に訪れ注文分を持ち帰りました。果樹苗木栽培が盛んな田主丸町の生産農家でつくる苗木花木部会は40年近く果樹苗木の受託生産を行い、県の果樹振興の役割を担つてきました。



▲総合グリーンセンターに準備された苗木

# 贈ろう愛と癒しのパワー

にじ産の花展示アピール



▲ハート型など華やかに飾り付けられた市役所ロビー

可愛くて旨味たっぷり  
ミニトマト「アイコ」



▶「アイコ」の発送準備に忙しい外商係

「バレンタインに花を」「コロナ禍こそ花で癒しを」。そんな思いを込めJAにじ管内農業振興協議会花き花木研究会がJAにじ、地元花店と協力。2月8日から管内市役所にJA花部会が生産した花を展示了。コロナ禍でおうち時間が増え、花の癒し効果はあります。展示はうきは市役所、久留米市田主丸総合支所、久留米市田主丸総合支所にじ産のカーネーション、バラ各100本を始めユリ、切り枝類などを、ハート型などバレンタインの雰囲気たっぷりに管内の花店が飾り付けました。



▶丈50センチほどにびっしりと蕾を付けたアカシア「ミモザ」

憐な黄色い蕾をびっしりと付けたアカシア「ミモザ」が出荷され、ひと足早く春の雰囲気に包まれました。JA鉢物部会員でミモザを約3千鉢出荷する今村雄一さんは優れた品種を選抜して研究改良を重ね、早いうちから多くの花を付ける品種を生み出しました。「最大の魅力は花付きの良さ」と今村さん。丈50センチほどの隅ずみを明るい黄の蕾が彩り、陽射しの加減で色合いを変える葉と相まって春らしい柔らかさを醸し出します。

濃厚な味と弾ける食感でファンを広げているミニトマト「アイコ」の発送がJAにじで始まっています。色鮮やかで愛らしい見た目と酸味と甘みがギュッと詰まった味わいが特徴で、小気味良い食感とともにトマトの旨味を存分に楽しめます。JAでは外商係が通販や県内の直売所などに販路を広げ、繰り返し注文する人も増えています。

## 春呼ぶアカシア出荷

花付き抜群魅力度アップ

まだ寒さ厳しい1月中旬、JAにじ総合グリーンセンターに可

▶「アイコ」の発送準備に忙しい外商係

▶「アイコ」の発送準備に忙しい外商係

# 直売所販売強化へ

## タケノコ栽培講習会

J Aにじは1月26日、タケノコの栽培講習会をJ A浮羽支店研修センターで行いました。直売所出荷者らが参加し、竹林利用アドバイザーの野中重之さんから竹藪整備後の三大管理ポイントや、表裏年の少ない高品質で安定した収量確保に向けた栽培技術を学びました。今後も農家の所得向上へ、技術のレベルアップ

と直売所でのPR販売強化に取り組んでいきます。



▲栽培のポイントを学ぶ直売所出荷者ら

# 日頃のご愛顧に感謝

謝恩キャンペーン抽選会



▲抽選を行う右田組合長と木下常農経済常務

J AにじSSは12月1日から31日まで3店で催した「冬の謝恩キャンペーン」の抽選会をJ A本店で行いました。期間中多数のご利用を頂き1443通の応募がありました。今後も一層のご愛顧をよろしくお願いいたします。

J A女性部柿加工グループがつくる「富有」を使った半乾燥チップ「かきつ娘」を始め、サクサク感で知られる柿「太秋」、ブドウは「巨峰」「ピオーネ」

J Aにじ「にじの耳納の里」では、特産のフルーツを使つたチップ類が揃い、フルーツ王国ならではの多彩さです。

J AにじSSは12月1日から31日まで3店で催した「冬の謝恩キャンペーン」の抽選会をJ A本店で行いました。期間中多数のご利用を頂き1443通の応募がありました。今後も一層のご愛顧をよろしくお願いいたします。

# フルーツの美味しいさギュッ

産地ならではチップ多彩



▲産地ならではの味わいが楽しめるフルーツチップコーナー

# 地元の旬巻き込み

にじ産たっぷり恵方巻



▲管内特産「流川れんこん」や旬を迎えた「ナバナ」を巻き込んだ恵方巻き

地元の旨味をたっぷり巻き込んだ恵方巻きで福を呼び出口ナ退散をと、J Aにじ「にじの耳納の里」は2月3日「節分の日」、オリジナルの恵方巻きを販売しました。管内産「元気つくし」に、浮羽町特産「流川れんこん」や旬を迎えた「ナバナ」など地元自慢の味をぎゅっと巻き込みました。ほつくりとした食感の流川れんこんや、ほろ苦さが特徴のナバナなど、地元ならではの旬満載の恵方巻で好評を得ました。

# 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・  
アルカス田主丸 「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。

## 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。

## 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

## 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

### 《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

# ひまわり

女性部広報

## アグリキッズ会員大募集！



【活動内容】毎月1回の学習会を開催♪（毎月第4土曜日を予定しています。）

農場での野菜の収穫体験や種まき体験、調理体験、工作、日帰り学習会など体験型の学習会です！！

◆対象者 ちゃぐりん購読者の小学校6年生まで。（年間購読料：5,664円）

◆参加費 活動内容により実費をいただきます。

農業体験や調理体験等を通して「食」と「農」の大切さを学びます。

## 家の光3月号読みどころ

心も体も楽になる！

### “名もなき家事”の解決法



一人ですべてを完璧にやろうとせず「家族の理解＆分担」と「負担を減らす工夫」がないせつ。対処法を紹介。

・手芸・

### ポケット付き ミニバック



はかなくなったジーンズの脚の部分を使い、ミニバッグを作ります。

たれでもふんわりおいしくできる！

### オムレツ パーフェクトガイド



他にも、「東日本大震災から11年—復興と新しい時代」や「“危険を見抜く目を養おう”ストップ！農作業事故」など多数の記事が掲載されています。

### 家の光4月号予告 特集1

あっぱれ！ いなりずし

特集2 クイズで学ぶ収納術

そのやりかた間違っているかも？

収納〇×クイズ

別冊付録

「なぜ？」がわかると腕が上がる！  
家庭菜園の教科書



### 「JAにじ家の光大会」 中止のお知らせ

3月6日（日）に予定していました「JAにじ家の光大会」は、新型コロナウイルスの感染状況等を検討した結果、中止とさせて頂きます。

女性部活動、家の光購読者特典行事が延期や中止となっておりますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

生活課 TEL 0943-75-4134

# おうち時間が多い中 行楽気分にいかがですか？

まんてん市場で買える弁当



金額にあわせて買える弁当

※予約が必要になります。



※お惣菜等のご予約も承っております。

## ほっと通信

レストラン「夢キッチン」  
からのご案内



「夢キッチン」では、お弁当の販売、予約も承っております。  
まんてん市場に普段並ぶお弁当から金額にあわせて買えるお弁当まで幅広く取り揃えております。  
この機会にレストランでしか味わえない味を是非ご賞味ください!!

## お米価格表

にじの耳納の里では、令和4年1月から、JAにじ産米5kgのみ、土日祝日は特価にて販売しております。

ヒノヒカリ 5kg  
通常2,000円(税込)を、

**1,800円(税込)**

れんげ米 5kg  
通常2,200円(税込)を、

**2,000円(税込)**

元氣つくし 5kg  
通常2,350円(税込)を、

**2,150円(税込)**

清流米 5kg  
通常2,550円(税込)を、

**2,300円(税込)**

※白米でも玄米でも、同じ価格です。通常価格より、約1割安くなっていますので、この機会をどうぞ、ご利用ください。



## 店休日のご案内

にじの耳納の里では、**3月9日(水)**を店休させて頂きます。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。



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

## 3月2日は サニーレタスの日

福岡県は冬春期間(11月～5月)におけるレタス類の一大産地で、特に3月は出荷最盛期となります。そこで3(サ)月2(ニ)日の語呂に合わせて、3月2日を「春のサニーレタスの日」とし、県産レタス類をPRしていきます。

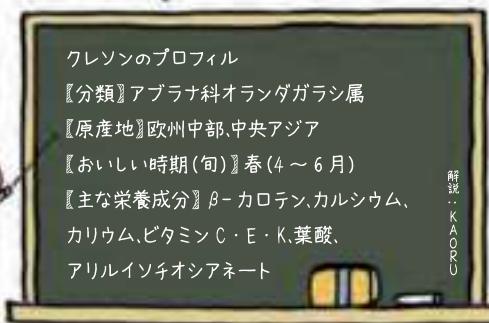


# ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

## クレソン

~肉料理に適したアブラナ科のハーブ~



### 選び方



### クレソンのじみつ

#### ハウス栽培



現在出回っている3種類の多くがハウス栽培で通年入手できる

#### ハーブの仲間

ワサビの一種で特有の辛味とほろ苦さが特徴

#### 欧洲原産の水生植物

非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生



清流のある場所に自生することから欧洲では「ウォーターグラス」と呼ばれる

和名: オランダガラシ  
オランダミズガラシ  
西洋ゼリなど

#### 欧洲

古くから薬用として健康効果が期待されていた

#### 日本

明治時代初期に伝来。当時は日本に滞在する外国人向けの洋食文化の広がりとともに普及



若いうちに収穫した「サラダクレソン」茎が柔らかく辛味も少ないため、生で食べやすい



### 保存方法

#### 冷蔵保存

グラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存。元気がないときは使う前に水に浸しておく。

水辺育ちの野菜

水には毎日取り替えてね

シャキッ!

時間とともに  
香りが失われる  
ので、早めに  
召し上がってね

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 付け合わせ

定番  
ステーキなど  
肉料理

サラダ

葉と柔らかい茎は生で「サラダ」に食べやすいように葉柄をばらして利用  
他の野菜と組み合わせても彩り豊かに

オリーブ油やドレッシングと合わせると美味しい!

#### ドレッシング・ソース

オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうと一緒にミキサーにかけてドレッシングに



加熱すると特有の苦味や辛味が和らぎ、太めで堅い茎も比較的食べやすくなるよ

### クレソンのチカラ

#### ビタミン

血液の凝固や骨の形成をサポート

#### ビタミンC

抗酸化作用で風邪予防、美肌に。Eは鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート

#### カリウム

血圧上昇を抑え、高血圧予防やむくみ解消にも効果的

#### カルシウム

体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫力も向上

骨の強化と健康維持に。精神を安定させる効能も

#### 葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待

辛味成分の抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある



## 旬菜館



### 春キャベツのシチュー

●材料(4人分)  
春キャベツ……½個(500g)  
豚薄切り肉(はらまでは肩ロース)……200g  
ニンジン……小1本(100g)  
ジャガイモ……3個(300g)  
タマネギ……1個(200g)  
ショウガ(皮ごと薄切り)……8枚  
塩 コショウ

#### 作り方

- ニンジンは4~5mm幅の輪切りに、ジャガイモは大きめの一口大に、タマネギは1cm幅のくし形切りにし、キャベツは4cm角に切る。豚肉は長ければ半分に切り、塩少々を全体にふっておく。
- 鍋に水4カップを入れ、①のニンジン、ジャガイモ、タマネギを入れて、強めの中火にかける。
- ②の野菜がほぼ柔らかくなったら、①のキャベツを入れる。色が鮮やかになったらショウガを加え、豚肉を1枚ずつ入れて火を通す。塩小さじ½、コショウ少々で味をととのえる。



### 長ネギといり卵のあんかけご飯

●材料(4人分)  
長ネギ……………30cm  
卵……………6個  
紅ショウガ……………大さじ2  
干し桜エビ……………大さじ4  
A [しお・砂糖・酢…………各大さじ2  
かたくり粉……………小さじ2  
温かいご飯……………2合分  
ゴマ油

#### 作り方

- 長ネギは青い部分を小口切りに、白い部分は粗みじん切りにする。
- あんを作る。水½カップとAを小鍋に入れ、混ぜ合わせる。木べらでかき混ぜながら中火にかけ、とろりとしてきたら火を止めて、ゴマ油少々で香りをつける。
- ボウルに卵を溶き、紅ショウガを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、①の白い部分と桜エビを入れて中火でさっと炒める。香りがしてきたら、火を強めて③を一気に流し入れる。まわりが固まり始めたら、菜箸で空気を入れるように大きく混ぜる。ふんわりとした半熟状態で火を止める。
- ご飯を盛った茶わんに④をのせる。あつあつの②をかけ、①の青い部分をのせる。

### シェフ永井のおすすめ

#### カキの酒煮



#### 材料 (2人分)

カキ……………200g  
日本酒……………200ml  
塩……………2g  
しょうゆ……………小さじ1/2  
ショウガ(皮付きのまま薄切りにしたもの)……………1枚  
長ネギ(小口切りにする)……………1本  
七味唐辛子……………適宜

#### 作り方

- 鍋に日本酒を入れアルコールを飛ばし、塩、しょうゆ、ショウガを入れる。
- カキを水洗いし、しっかりと水気をふき取り①の鍋に入れ、中火にかける。
- 鍋を揺すりながらカキがふつらするまで火を通す(3~5分程度)。
- ③を器に盛り付け、長ネギと七味唐辛子をあしらい出来上がり。

## VOICE

日常のできごとや思って  
いること、楽しいイラストなど、  
どうぞお寄せください!!

**(吉井町 H・K 85歳)**  
この冬の寒さに外出もおづくうにな  
り家に引きこもりがちでしたが、少  
し暖かくなったら1日にじの耳納の里  
に行きたいと思います。遅ればせな  
がら本年が良い年でありますように。  
祈コロナ退散

**(田主丸町 M・U 83歳)**  
クロスワードは毎月の楽しみのひと  
ことです。認知症予防にもなる私の脳ト  
レです。農家ではありませんが、Aコープは  
利用させていただいています。この冊  
子でJAの事業などを学んでおりま  
す。

**(大野城市 N・K 70歳)**  
にじの耳納の里で汲んだお水でコー  
ヒーをいれると格別おいしいです。月  
に1回のペースでドライブがてら出掛  
けています。物産所での買い物も楽し  
みです。

**(浮羽町 S・H 68歳)**  
広報誌いつも楽しみに読んでいま  
す。レシピも活用していますよ。クロ  
スワードパズルも毎回解いて、ハガキ  
を出しています。良い頭の体操になっ  
ています。

**(吉井町 N・T 70歳)**  
二郎、だんだん株が増え細くなつて  
きましたので、「株の更新」が役立ち  
ました。もうすぐ株分けして育つの  
を楽しみにしています。ありがとうございます。  
おにぎりにお茶と考えま  
すが、牛乳もおいしいですよ。

す。配布いただいた折、まず表紙の  
お花にいつも癒されています。あり  
がとうございます。

#### 樹係



A 「甘うい」は福岡県が開発した  
黄色系の品種で、「ゼスプリ・  
ゴールド」等の「ゴールドキウ  
イとは別の品種です。

(久留米普及指導センター 果樹係)

# クロスワード

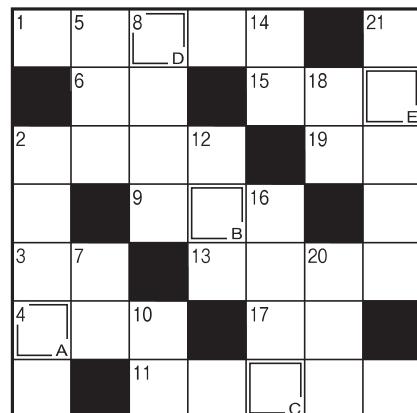
イ  
ズ

## ヨコのカギ

- 桃の節句に行う行事
- 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- 唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
- イチゴ畑に防鳥——を張った
- 腰を掛ける家具
- アラジンがこすると精霊が出てきました
- 木枯し紋次郎がかぶっています
- 甘い物よりお酒が好きです
- 湯畠が有名な群馬県の温泉地
- 忍者が指を組んで結ぶもの
- 金づちで打ちます

## タテのカギ

- 千客万来を願って飾る、動物の置物
- 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- まつげに塗る化粧品
- 坂本龍馬の出身藩
- エチルアルコールの——点は13度です
- 地球表面のおよそ3割
- 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 競馬場ではラチともいいます
- ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 母校から巣立ちます。——式、——アルバム



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11日(金) 当日消印有効

2月号の答えは「キサラギ」でした(応募総数42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。



# 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】心の内で迷っていることの仕分けを。延期、保留というくくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります

【健康運】楽しめながらできる運動がお勧めです

【幸運の食べ物】ミツバ



## 牡牛座

[4/20~5/20]

【全体運】上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます

【健康運】頑張り過ぎはダウントンの原因に。休憩を挟んで

【幸運の食べ物】イチゴ



## 双子座

[5/21~6/21]

【全体運】切磋琢磨(せっさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵

【健康運】ハードメニューもこなせます。プロテインに吉

【幸運の食べ物】春キャベツ



## 蟹座

[6/22~7/22]

【全体運】渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉

【健康運】古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に

【幸運の食べ物】サンクトウサイ



## 獅子座

[7/23~8/22]

【全体運】忙しくも楽しい月です。ハブニング要素が強く頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ

【健康運】肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを

【幸運の食べ物】ツクシ



## 乙女座

[8/23~9/22]

【全体運】多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しそうなら助けを求めましょう

【健康運】温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを

【幸運の食べ物】サワラ



## 天秤座

[9/23~10/23]

【全体運】上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター

【健康運】体力増進のチャンス。運動量を増やして

【幸運の食べ物】サヤエンドウ



## 蠍座

[10/24~11/22]

【全体運】気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ

【健康運】つまずいたりぶつけたりしないよう慎重に

【幸運の食べ物】カラシナ



## 射手座

[11/23~12/21]

【全体運】やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断りを。下旬は運気回復

【健康運】耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみて

【幸運の食べ物】ハマグリ



## 山羊座

[12/22~1/19]

【全体運】交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう

【健康運】何でもおいしい。腹八分目を心掛け

【幸運の食べ物】イカナゴ



## 水瓶座

[1/20~2/18]

【全体運】周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが倍増。かっこいいやり方を工夫して

【健康運】パワフル。張り切り過ぎて何かをしないように

【幸運の食べ物】ルッコラ



## 魚座

[2/19~3/20]

【全体運】太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を出して

【健康運】心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス

【幸運の食べ物】ワカサギ



# お誕生日おめでとう



令和3年  
3月27日生

いまむら よしのぶ  
**今村 由伸ちゃん**  
田主丸町殖木

一歳のお誕生日  
おめでとう  
元気に伸び伸び育ってね  
泰基さん・麻衣子さん 長男



令和3年  
3月24日生

まつざき いと  
**松寄 衣都ちゃん**  
田主丸町田主丸

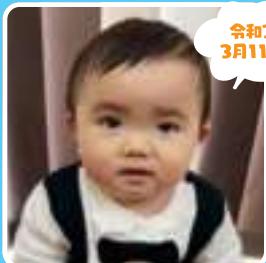
お誕生日  
おめでとう!  
お兄ちゃんに負けるな!  
慎吾さん・愛子さん 長女



令和3年  
3月22日生

あやべ せいいま  
**綾部 成真ちゃん**  
吉井町福永

お誕生日おめでとう!  
これからも元気に  
大きくなってね♪  
吉剛さん・奈々さん 次男



令和3年  
3月11日生

おはな まなと  
**尾花 愛斗ちゃん**  
吉井町新治

〇一歳おめでとう〇  
もりもりたべて  
大きくなってね〇  
隼光さん・末季さん 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**  
田主丸町菅原

これからも  
元気いっぱい楽しく  
過ごそうね♪  
裕太さん・眞澄さん 四男

令和4年4月に満1歳から3歳のお誕生日を迎える  
お子さんを先着で12名募集いたします。3月11  
日(金)までに本店総務課情報係または各支店ま  
でどうぞ

## 旬の食材を使った簡単レシピ

### なばなの卵スープ

#### ●材料(2人分)

- 菜の花 ..... 1/2ワ (100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4個分
- ベーコン(1cm幅に切る) ..... 2枚分
- 卵(溶きほぐす) ..... 1個分
- 固体チキンスープの素(洋風) / 細かく刻む ..... 1/2個分
- 【水溶きかたくり粉】
- かたくり粉 ..... 大さじ1/2
- 水 ..... 大さじ1
- 粉チーズ ..... 大さじ1
- オリーブ油・塩・こしょう



#### ●作り方

- ①菜の花は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②鍋にオリーブ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら、菜の花、ベーコンを加えてサッと炒め合わせる。
- ③チキンスープの素と水カップ2+1/2を加え、沸騰してから2~3分間、菜の花がやわらかくなるまで煮る。
- ④混ぜ合わせた水溶きかたくり粉を回し入れ、塩・こしょう各少々で調味する。溶き卵を回し入れて火を止め、ふたをして2~3分間蒸らす。器に盛り、粉チーズをふる。

## 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28】

人間の長い歴史の中でほとんどの期間は飢餓との戦いで、今もその戦いは続いている。

しかし日本では餓死する人はほとんどいません、それだけ豊かであり国の制度が安定しているといえます。その反面、食がゲーム化してしまい、文化を担ってきた部分が失われつつあります。外食チェーン店のフードフェアーやラーメン店に行列を作っている姿は、命を守るための食事とは程遠いものです。

食が文化を担うのはそこの人間関係があるからです。農作物を作る人、分配する人、調理する人、食べる人など、多くの人が関わっています。

昭和から平成にかけて外食が増えたことにより、食物に対する親近感や調理に対する興味、作ってくれるお母さん(あるいはお父さん)への感謝が急激に失われています。わが国は資本主義で貨幣経済ですが、お金を基準とした人間関係には文化的側面は感じられません。

やはり我が家で作った料理を団塊に人を支える基本があります。代々受け継がれてきた食文化を次の世代にも伝えて楽しい思い出を作りましょう。

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

## 青年部かわら版

2022年  
3月号



ここでは、JAにじ青年部が  
日頃行っている活動を紹介していきます。

1/17

## 青年部モルック大会

1/17に青年部レクリエーションの一環としてモルック大会を開催しました。

日本ではまだなじみのないスポーツで全員が初めてでしたが、ルールも簡単な競技でとても盛り上がり、盟友同士の親睦を深めることができました。



## 日々雑感

### 【西ノ城古墳】

皆さんよくご存じの「浮羽稻荷神社」。91基の赤い鳥居が急斜面に作られた階段に沿って連なっている姿は、インスタ映えのスポットとして注目され、参拝には多くの若者も訪れています。

うきは市の安念（あんねい）をいつも案じながら鎮座している「浮羽稻荷神社」から西へ、農道が拡幅され本佛寺までの工事が進められています。小坂から流川、柿畠の中を抜けていく農道は、うきは市を見下ろす素晴らしい景色と相まって気持ちが良く、私は時々通らせていただいています。その途中、右側奥にうきは市における歴史的な「大発見」がありました。

2021年（令和3年）12月29日の西日本新聞に、うきは市で発掘調査中の「西ノ城古墳（にしのしろこふん）」が、円形墳丘の両端に方形墳丘がついた「双方中円墳（そうほうちゅうえんふん）」とみられることが分かった」という記事が出ていました。

古墳時代前期初頭（3世紀後半）のものと推定され、最古級の「双方中円墳」らしいのです。

全国でも数例しか確認されておらず、九州では初めてです。

うきは市は、これまで多く「古墳」や「遺跡」が発見され、古代のロマンを感じることのできる地域です。また一つ大きな歴史的勲章になつてもらいたいと念じます。

今はまだまだ調査中ですが、古代に関心のある多くの方々に「うきは市」「JAにじ管内」においていただき、この地域の良さ・柿をはじめとする農産物の美味しさを感じて食していただければ幸いです。さて、1月下旬から「オミクロン株」が猛威を振るっています。JAにじは、この困難を克服し、組合員の皆様と共に新しい時代に向かって進んでいきます。

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1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)	0(±0)	0(±0)	0(±0)	0(±0)	0(±0)	54(-13)
吉井町	0	0	0	0	0	0	21(-3)
浮羽町	0	0	0	0	0	0	8(-7)
田主丸町	1	0	0	0	0	0	25(-3)

※ 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。

## クロスボウの所持には許可が必要となります!

※通称 ボウガン

### 銃砲刀剣類所持等取締法の一部を改正する法律 施行期日

## 令和4年3月15日

### 《改正銃刀法の概要》

◎所持が原則禁止され、許可制となります。  
◎使用場所、保管方法に関する規制が行われます。

《規制の対象となるクロスボウは?》

◎人の生命に危機を及ぼし得る威力を有するクロスボウが対象となります。具体的な規制対象については、内閣府令で定められます。

### クロスボウに関する広報動画を公開中!!

動画サイトYouTubeの「福岡県警察公式チャンネル」にて、銃刀法改正に伴うクロスボウの広報動画を公開しています!



うきは警察署では、無償でクロスボウの引き取り・回収を行っています!  
現在所持している方は最寄りの警察署に連絡してください。



## JAL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

応募締切:令和4年3月10日(木)

### 【開催期間】

期間:令和4年4月~令和5年3月

回数:全10回(1月、8月を除いて毎月1回開催)

開催日時:第1土曜日 9:00~12:00

※4月第1土曜日に開講式を行います。

※期間、開催日時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。

[お問い合わせ先]JALにじ生活課(担当:中野)TEL:0943-75-4134

## 「119」通報は落ちついて

浮羽消防署管内(うきは市、田主丸町)で発生した火災や救急などの119番通報は、久留米市にある筑後地域消防指令センターで受信しています。



119番通報をする場合、次のポイントに注意してください。

### 119番通報 2つのポイント

★住所(発生場所)は、市町村名から番地までしっかり伝える

指令センターでは、15市町村からの通報を受信しており、『旭町』などの同じ地名が複数あることから、通報の際は必ず「市町村名」から伝えてください。

住所がわからない時は、近くの目標となる建物、交差点、バス停などを探して指令センター員に伝えてください。

携帯電話からの通報は、GPS機能を「ON」にすると場所の特定が早くなります。

★指令センター員の問い合わせに落ち着いて答える

通報内容により、消防車や救急車などの出動車両が決まります。指令センター員が「何が燃えているか」「誰がケガをしていてどのような状態なのか」など、通報者に内容を尋ねますので、落ち着いて正確に答えください。

### 毎月9日は防災の日

久留米広域消防本部 浮羽消防署 TEL0943-72-4193

## 久留米地域農商工連携 ビジネス研修会

久留米市では、久留米広域連携中枢都市圏域の農業者や商工業者を対象に、「久留米地域農商工連携ビジネス研修会」を開催します。

【日 時】令和4年3月25日(金) 13:00~15:30

【会 場】久留米ビジネスプラザ

(久留米市宮ノ陣4丁目29番11号)

【参加費】無料(要事前申込)

【定 員】会場内収容人数30名。

オンラインでの受講可能人数100名。

(令和4年2月10日から3月15日まで受付:先着順)

### 【内 容】

- ・基調講演(主催:久留米商工会議所)…農産物や加工品の付加価値を高める機能性表示食品制度と活用事例
- ・施策・支援紹介…機能性表示食品の支援制度について
- ・事例紹介…機能性表示食品の取り組み事例(乾燥シタケ)についてなど

### 【お問い合わせ先】

久留米市農商工連携会議事務局

(久留米市商工観光労働部商工政策課内)担当:渡邊

TEL : 0942-30-9133

e-mail:syoko@city.kurume.fukuoka.jp

# 愛と、電力。 ナンフエナジーのおトクな料金プランで 毎月の電気代をおトクにしませんか？

## 電気代をおトクに! プレゼントキャンペーン

キャンペーン期間

2021年  
4月1日(木) ~ 2022年  
3月31日(木)

うだる電気を  
おトクにするらぶー



### 期間限定!

※1 キャンペーン期間中のお申し込みで

税込  
**2,000** 円相当の



#### ① ジュース (20缶)

「イエローミックス」  
「グリーンミックス」

※2 種類の中から1つお選びください

### 選べるJA商品を プレゼント!!

※2 2021年4月1日(木)~2022年3月31日(木)

※2 プレゼント内容は、お申し込みの時期により異なる場合がございます

※3 プレゼントは電気供給開始後お渡しいたします



#### ② 麺セット

「もちもち子うどん (20食入)」  
「ラーメン詰め合わせ (8食入)」

※2 種類の中から1つお選びください

### 気になる電気料金の シミュレーションもカンタン♪

検針票（請求書）を窓口へご持参ください！

検針票（請求書）を  
もってくるらぶー



人と自然の架け橋に。  
JAにじ



愛と、電力。

ナンフエナジー

### 【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】

うつむきがちに花を咲かせ『冬の貴婦人』とも呼ばれる「クリスマスローズ」。寒さに凍えるなかそっと灯りをともすように可憐な花を見せてくれます。JAにじ鉢物部会は3月いっぱいくらいまで全国に約1万5千鉢を出荷します。