

人と自然の架け橋に

# にじ



2023

7 月号

Vol.327

## インタビュー

10周年を迎えた「みずほファーム」  
代表石井好人さんにインタビュー

## あなたの町の ライフアドバイザー

あなたの町のライフアドバイザー  
JAにじのライフアドバイザーを紹介します

## 食農教育の実施

田主丸地区青年部が小学校にて  
食農教育活動を行いました

## 「楽しむ農」を実践!!

出荷者さんにインタビュー

出荷者協力会会長 足立善男さんをご紹介します





株式会社 みずほファーム  
いし い よし と  
代表取締役 石井 好人さん(65歳)

先祖代々農業をしてきた家系で、大学卒業後就農された石井好人さん。麦80ha、米35ha、大豆25haを栽培しています。令和5年に設立10周年を迎えた(株)みずほファーム。「うきはブランド」として存在価値に思いを込める好人さんに話を伺いました。



01

## インタビュー

10周年を迎えた「みずほファーム」代表石井好人さんにインタビュー

03

## 特集

あなたの町のライフアドバイザー  
JAにじのライフアドバイザーを紹介します

05

## TAC活動

TACの主な活動を紹介  
JAにじのTAC担当者がいるいろいろな所で活躍中

07

## ほっと通信

うきはの桃を特集  
にじの耳納の里でも大人気の桃を紹介します

08

## 「楽しむ農」を实践!!

出荷者さんにインタビュー  
出荷者協会会長 足立善男さんを紹介しします

09

## JAにじニュース

農産物や直売所、地域の情報を  
紹介します

13

## 食農教育の実施

田主丸地区青年部が小学校にて  
食農教育活動を行いました

### 【今月の表紙】

みずみずしくとろける食感で暑さ増す季節に潤いを与えてくれるもも。にじの耳納の里には5月末から甘い香りとともにお目見え。いち早く夏果実シーズン到来を告げました。

(撮影者:桑野)

JAにじホームページ  
<https://www.ja-niji.com/>





## 毎年やり方がちがうのが魅力。 その年に合わせた栽培方法を行うことが大事。

▶新品種の試験栽培にも積極的に取り組む石井さん。作業の合間に製粉会社やパン屋などの視察にも対応します。



**需要ニーズへの対応と栽培品目に対するこだわり**  
栽培のこだわりは、ニーズに合わせた多彩な米作りを行っている点だと思います。  
効率よく収量をたくさん確保できる肥料や農法を使ったり、ヒノヒカリをブランド米として出すために堆肥を使って、収量が下がっても、質にこだわる農法を取り入れていきます。いずれにしても安心・安全を一番に考えています。

**農業の魅力について聞いてみました。**  
栽培する上で工夫しているのは、近年の想定できない気象状況のなか、その年ごとに栽培方法を変えて行うことです。毎年やり方がちがうのが苦労するけど魅力でもあります。良い作物を作るためには、その年のやり方、対処の仕方が大事になってきます。

**「うきはブランド」として存在価値を高めていきたい**  
今後は、消費者の好みに合った、安心安全なものを作り続けたいです。地域の方と協力して高い品質の米作りに取り組み、「うきはブランド」として存在価値を高めていきたいです。最近行っている取り組みは、うきはの小麦粉発信とブランド化をめざす、うきは「小麦」活性化プロジェクトのメンバーとして、地域のために麦の生産体験や授業を行っています。同プロジェクトは生産から商品化まで、6次産業化の取り組みを通してうきはの全国展開を目指しており、その手助けができればと考えています。



株式会社 みずほファーム

代表取締役 石井 好人(いしい よしと) (65歳)

九州最大の河川、筑後川上流域に位置し、耳納連山を背に米・麦・大豆を栽培。安心安全を提供したいと減農薬、減化学肥料栽培米に取り組む一方で、JAにじ麦部会長として産地発展に力を尽くす。

〒839-1302 福岡県うきは市吉井町徳丸545-1  
TEL: 0943-76-2102



@MIZUHO\_FARM.UKIHA  
みずほファーム



小麦粉プロジェクト

# 私たちLAが<sup>サンキュー</sup>3Q訪問活動にお伺いします。

皆さまに「安心」と「満足」を

## 3Q訪問とは？

- Q1. 皆さまにお変わりないかの確認  
(共済金の請求忘れ、ご家族の変化など)
- Q2. ご契約いただいている保障内容の確認
- Q3. ご家族のみなさまの保障点検



JA共済では、「安心は会うことから始まります」を合言葉に、3Q訪問活動を展開しています。組合員・利用者の皆さまのお宅を訪問しコミュニケーションの強化を図ることで、お一人おひとりのライフスタイルの変化やニーズにあった保障を提供するとともに、共済金をもれなく請求いただくためのお手伝いなどを行っています。

組合員・利用者の皆さまに、これまでのJA共済のご利用に対して「感謝の気持ち(サンキュー)」をお伝えするとともに、3つの質問(Question)で確認する取り組みです。

## ライフアドバイザーとは？

充実保障の  
JA共済

JA共済は、少ないご負担で、  
生活のさまざまなニーズに応える保障が幅広くそろっています。

JA共済には「ひと」「いえ」「くるま」「農業」に関する保障があります。  
どんなときにどんな保障が必要なのか？と、迷ってしまうことがありますよね。  
そんなときに皆さまのお役に立てるのが  
「ライフアドバイザー(LA)」です。



ライフアドバイザーは、利用者の皆さまとJA・JA共済をつなぐ重要なパイプ役として  
全国で約2万名が専門的な知識を持ったコンサルタントとしての役割を果たしています。  
いろいろな保障に関して、わからないことや不安なことがあったらお気軽にご相談ください。

## 吉井地区



ごんどう よしとも 担当地区  
権藤 由倫 江南・千年

吉井支店3年目です。  
今年度より担当地区が変わったところもありますが、みなさまのお役に立てるよう頑張ります。



なかむら たかおき 担当地区  
中村 宇宙 江南・千年

4月の異動で吉井支店配属となりました。  
心機一転頑張りますので、よろしくお願いたします。



ひらい なおゆき 担当地区  
平位 直之 福富・吉井

税務相談員の勉強をしています。様々なお話ができるように頑張ります。  
よろしくお願いたします。



さとう えつこ 担当地区  
佐藤 恵津子 福富・千年

みなさまのお役にたてるよう精一杯頑張ります。  
よろしくお願いたします。



あまもと ともこ 担当地区  
天本 知子 千年・吉井

吉井支店2年目です。みなさまに安心をお届け出来るよう頑張ります。  
よろしくお願いたします。



## 浮羽地区



えがみ みつこ 担当地区  
江上 光子 御幸・姫治

みなさまのお役に立てるよう笑顔で頑張ります。見かけたら、ぜひお声掛けください。



まつぎき しんご 担当地区  
松寄 慎吾 大石

体重は重いですがフットワークは軽いです。いつでもお呼び立てください。



さとう ひろこ 担当地区  
佐藤 弘子 御幸・妹川

浮羽支店1年目となります。まずは、みなさまに覚えていただけるよう頑張ります。



えとう ちえみ 担当地区  
江藤 千恵美 御幸・小塩

みなさまに安心を届けられるよう頑張ります。いつでもお声掛けください。



いさやま みゆき 担当地区  
諫山 美幸 山春

一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

## 田主丸地区



こが けんしろう 担当地区  
古賀 健士郎 竹野

断固たる決意を持って励みます。



しぶた さとし 担当地区  
澁田 悟士 水分

全力投球で頑張ります。宜しくお願ひします。



いさやま しゅうへい 担当地区  
諫山 修平 水縄

お役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



いさやま みちえ 担当地区  
諫山 通江 船越・田主丸

少しでも地域のみなさまのお力になれるよう頑張ります。



さとう たかひさ 担当地区  
佐藤 貴久 田主丸・川会

お客様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。



ほんだ あきこ 担当地区  
半田 亜希子 柴刈

みなさまのために頑張ります。よろしくお願ひいたします。





T A C 活 動  
vol.01



2023年5月15日(月曜日)  
就農者支援!  
果樹部会担当と普及指導センター担当と  
同行訪問し、個別対応。  
様々なお困りごと相談にのって支援してます。

# Team for Agricultural Coordination!!

Tとことん、A会って、Cコミュニケーション!!

## 【スマート農業】

水田の水管理省力化を目的に「アクアポート」という水田自動給水機のメーカーから説明を受けました。今年は、浮羽町の水田に試験的に機械を設置し、精度等を検証します(写真①)。

## 【空きハウスマッチング】

農業をリタイヤする生産者と施設園芸を目指す新規就農者等とのマッチングを行っています。空きハウスの情報提供や賃借や売買の手続きを支援し、スムーズなハウスの引継ぎをお手伝いしています。(写真②)。

## 【総会】

5月は集落営農組織の総会シーズンです。TACでは資料作成等の支援を行い、総会にも参加しています。様々な課題がありますが、関係機関と連携し、運営を支援しています(写真③)。

## 【有機農業】

国が進める「みどりの食料システム戦略」の取り組みとして、うきは市と連携し、管内での有機農業の確立を目指しています。TACは朝倉市の「アグリガーデンスクール&アカデミー」で有機農業を学んでいます(写真④)。また5月9日に、より有機農業に適した堆肥を求めて、JA筑前あさくらの堆肥センターを視察しました(写真⑤)。



①水田自動給水機の説明会



②ハウスマッチングの取り組み



③集落営農組合の総会



⑤JA筑前あさくら堆肥センター



④アグリガーデンスクール&アカデミーの講義風景

## 地域農業の担い手に出向くJA担当者



担い手支援課TAC係長  
水城恭平



Please register on



担い手支援課TAC係  
綾部吉剛



Please register on

## Tとことん、A会って、Cコミュニケーション!!

をキャッチコピーに活動しています。地域農業の担い手を訪問してご意見、ご要望をうかがい、誠実にお応えします。また、経営に役立つ各種情報をお届けします。

Find us on





7月から無加温ハウスやトンネル栽培のイチジク「とよみつひめ」の収穫が始まります。イチジクは「収穫8割」と言われるほど、年間の栽培管理のうち収穫作業がほとんどを占めています。今回は「とよみつひめ」の収穫適期と、選果時の注意点についてご紹介します。

### ○「とよみつひめ」の収穫適期

「とよみつひめ」は適熟の判断が難しいです。果実は果頂部から果梗部（付け根部分）に向けて熟しますが、気象条件（降雨など）によっては果頂部の軟化が早く進む場合があります。そのため、果実の硬さや外観も重要ですが、食味も重視して収穫する必要があります。果実の硬さと着色による適期の判断方法について、それぞれ紹介します。

#### ・果実の硬さによる収穫

果実の果梗部を指で軽く押し、弾力性が感じられるものは収穫適期です（写真1）。果梗部が硬くても、果頂部の軟化が著しいものや、裂開の激しいものは出荷に向かないため廃棄をお願いします。

#### ・着色による収穫

果実の成熟が進むにつれて、果皮の色は緑色→黄色→赤紫色に変化します。着色は気温や日照に影響されるため、果実の硬さも必ず確認してください。8～9月は着色よりも果実内部の成熟が先に進むため、硬さでの判断で収穫を進めましょう。逆に10月以降の気温が下がる時期は着色が先行するため、未熟果を収穫しないように気を付けてください。

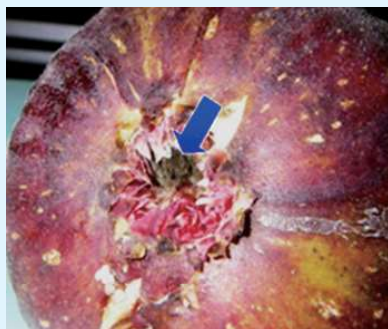
### ○選果時の注意点

選果時は、果頂部の状態をよく見るようにお願いします。選果時に除去する果実は、果頂部が変色し、周辺にへこみやカビが見えるもの、腐敗臭がするもの、指がめり込むほど赤道部が柔らかいものです（写真2・3）。特に、降雨後や台風通過後は傷果が多くみられるため、慎重に家庭内選果を行いましょう。

※樹勢が強い園では、収穫期の高温や乾燥ストレスによる成熟異常果の発生も見られるため、換気やかん水はこまめに行いましょう。



【写真1 適熟果】  
果梗部を矢印方向に触り、弾力性が感じられるもの。



【写真2 カビ果】  
通風の悪い園で発生が多い



【写真3 腐敗果】  
腐敗臭がして果頂部から赤い果汁が出る



「うきはの桃」はなんと「37種」もあります。それぞれの品種の収穫時期が短いので、6月中旬からはじまって一週間ごとに品種が変わっていくほどです。桃はとても人気のフルーツ！直売所でもすぐに売り切れてしまいますので、事前に電話(0943-75-8111)で問い合わせされるとよいでしょう。白桃と黄桃の違いや、酸味・甘味・歯ごたえなどの違いもありますので、食べ比べも楽しみ方のひとつですね。



にじの耳納の里  
高倉店長

「もも」は6月から8月にかけて、小玉から大玉まで次々と品種を変えながら出荷されます。7月に入ると贈答向けにもピッタリの大玉系が揃います。この季節ならではのフルーツ三昧！ぜひ耳納の里にお立ち寄りください。

※ももの販売時期は天候にも左右されますのでご了承ください。

## 桃

販売時期：[6月中旬～8月]

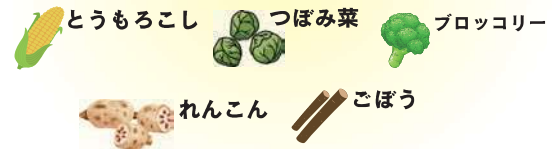
### 主な桃(品種)の販売時期

	6月	7月	8月
福乙女	■		
花よめ	■		
千代丸	■		
あかつき		■	
なつおとめ		■	
なつっこ		■	
レイホウ		■	
川中島		■	
黄金桃		■	
ネクタリン			■

### <6月～7月に出荷が始まる農産物>



### <6月～7月が購入のラストチャンス!!>



ほっと通信



第1弾  
開催

## フルーツ祭り



7月22日(土)・23日(日)の2日間、にじの耳納の里で「フルーツ祭り」を開催します。直売所「まんてん市場」では特産のもも、ハウスぶどう、いちじく、ハウス「幸水」などを準備。また食彩館では祭り限定商品も企画。どうぞお楽しみに！

フルーツ祭りでは、たこ焼き工房に「サンデーソフト」の限定品が登場……かも。



### にじの耳納の里出荷者様へお知らせ

農産物や加工品の紹介を希望される方は、右記のQRコードから応募をお願いします。掲載時期など追って連絡させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。



### OLIOLIの「フルーツゼリー(桃)」

販売時期:[6月中旬～8月]

野菜ソムリエの旦那さんと管理栄養士の奥様が経営する店、「OLIOLI」。屋号のOLIOLI(オリオリ)はハワイ語で“楽しい”という意味。うきはの四季折々(オリオリ)を楽しむという意味でつけたそうです。うきはのフルーツを使ったドライフルーツや季節のお菓子、冷凍焼き芋を販売しています。Instagramで情報発信していますので見てください。



OLIOLIさんのフルーツゼリー



### にじの耳納の里 7月の店休日

7月12日(水)



牡羊座 (3/21～4/19)

【全体運】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう【幸運の食べ物】パプリカ





# 「楽しむ農」 を実践!!

出荷者さんにインタビュー

出荷者協力会 会長

あ だち よし お  
足立 善男さん(74歳)

60畝に柿「早生富有」「富有」を栽培。にじの耳納の里にブルーベリーと、ジャムやマフィンなど加工品も出荷。柿畑を会場に消費者と交流しながら農と地域を発信中。

栽培している柿畑を背に屈託ない笑顔を見せる足立さん。実はこの柿畑、実をならせるだけじゃない、いろんな催しを行う活動拠点とも呼べる場所なんです。グラウンドゴルフができるよう整備して、休憩時も和めるよう花を植えベンチを置いて。利用料は道具込みで一人100円。柿の若葉やたわわに実る柿の実のなか、プレーを楽しんでもらいます。にじの耳納の里の利用者さんと出荷者で「会長杯」や「組合長杯」の大会ができればとやりたいことは尽きません。

## 出荷を始めたきっかけはなんですか？

「無駄にしたくない」  
ブルーベリーをつくってますが、沢山できるでしょ。  
無駄にしたくなくて出荷しよう。

## 出荷して変わったことは何ですか？

出荷者名を付けるから「美味しかったよ」とかりピーターも付いたり。売り場で迷ってる人にはアドバイスしたり、やりがいがありますよね。お客さんと知り合って、じゃあ実際に摘んでもらおうと。旅行雑誌で募集して収穫体験も始めたんです。



園内には珍しいアーモンド(写真)やクルミの木も

## 若い世代へのイベントや演奏会もあったと聞きましたが。

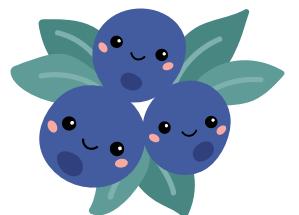
昨年、初めて太鼓のグループを招きました。柿畑に勇壮な音色が響き、新鮮でしたね。朝倉グリーンツーリズムのメンバーとして中学生の農業体験を受け入れています。柿の摘蕾・摘果やブルーベリーの収穫など。最近は岡山から来てみんな喜んでくれましたね。



グラウンドゴルフができるよう整備した園内

## 最後に、これからやりたいことは何ですか？

例えばキャンプとか。柿園でできることをもっと広げて、農業が苦しい、辛いだけでなく楽しみを生み出す場なんだと伝えて農業をやりたいと思ってもらえたら。孫たちにもそう思ってほしいですから。





## 事前講習で万全出荷

なす部会

### 園地で説明会

JAにじなす部会は5月26日、出荷を前に管内園地で事前講習会を開きました。出荷規格の確認と、これからの管理を久留米普及指導センターから講義。剪定のポイントなどを聞きました。JA園芸指導販売課の松山担当によると、今年産は例年より早い生育でしたが、5月に入り夜温が低い日が続いた影響で例年並みの6月初めからの出荷となりました。主流の「千両なす」に加え、昨年度から取り組んだ中長なすの「福岡なす(筑陽なす)」は全体の2割近くを占める見込みで、生食できるサラダなすも合わせ良質均一出荷で産地強化を図ります。



▲園地で熱心に意見交換する部会員

## 涼風運ぶ「ピラミッドアジサイ」

鉢物部会

### 色の变化楽しんで

JAにじ鉢物部会は涼感あふれる「ピラミッドアジサイ」の出荷を5月下旬から始めました。その名の通り円錐形に小花が咲きこぼれます。出荷1番手の「ノウム」は丈20センチほどにもなり花房は量感充分。薄緑から白、再び薄緑と花色の変化を楽しめます。「ノウム」に続き、花弁が多い「グラウンドファイブ」、香りでも魅せる「翠香の姫」と続き、暑さ増す季節に涼風を届けました。



▲薄緑から白、再び薄緑に変化する花色も魅力

## 良質出荷目指して

田主丸  
野菜集荷場

### ホワイトコーン出荷前講習会

JAにじと久留米普及指導センターは5月17日、ホワイトコーン出荷前講習会をJA田主丸野菜集荷場で行いました。JA担当者が栽培管理上の留意点や出荷規格を説明し、かん水管理の重要性などを再確認しました。5月下旬から収穫期を迎える白いトウモロコシ「ホワイトショコラ」。光沢のある白い粒は甘く食味に優れ、生食でも美味しく味わえます。取り組み3年目となり徐々に面積も増え380ヘクタールまで拡大。今後も販路確保とファン獲得をめざします。



▲出荷を行う生産者





## お待たせ特産出店

### 大阪で試食販売好評

販売  
開発係

JAにじ販売開発係は5月30日から6月4日まで、大阪の阪神梅田本店でJAの6次化品などを試食宣伝しました。同店のイベント「イマドキ!九州」にうきは市が出店。JAはフリーズドライ「トマトスープ」「ほうれん草スープ」始め特産を使った人気商品をPR。期間中はうきは出身者も訪れるなど多数来店し「トマトスープ」は完売するなど上々の成果を得ました。



▲JA自慢の6次化品を持ち込みPR

## 児童の絵でほっとひと息

### オリジナルカレンダー・ポスター大で展示

JAにじ  
本店

JAにじオリジナルカレンダーが、ポスター大の大きさになりJA本店に展示されています。地元の食と農をテーマに管内小学校5年生が描いた絵画でつくるカレンダーを月ごとに拡大。パネルに入れ、多くの人の目に触れるようロビーに展示しました。2023年版のテーマは「わたしたちが笑顔になる野菜・果物」。訪れた人からは「生き生きした表情や果物の色が良くわかる」など反響は上々で、拡大した絵画は描いた児童に贈り家族にも喜ばれています。



▲拡大して人の目に触れるロビーに展示

## アルカス2年連続受賞

### 交通事故防止コンクール

総合会館  
アルカス

福岡県安全運転者管理者協議会が行った交通事故防止コンクールでJAにじ総合会館アルカス(葬儀場)が優良事業所に選ばれ、5月27日にJA本店で開かれた「令和4年度浮羽地区交通安全協会定期総会」で表彰されました。事業所として交通安全対策に積極的に取り組み事故防止に貢献してきたことが評価されました。



▲うきは地区交通安全協会の石井会長から表彰状を受け取る右田組合長(右)

## プレーで交流

### 年金友の会グラウンドゴルフ地区大会

年金  
友の会

JAにじ年金友の会グラウンドゴルフ地区大会が各会場で行われました。5月11日の吉井地区大会には160名が、5月16日の田主丸地区大会には38名が、5月18日の浮羽地区大会には97名がそれぞれ参加。青空のもと親睦を深めました。各大会の上位者はにじ大会に出場します。



▲プレーを楽しむ参加者



## 直売所に初夏の彩り

### 農家丹精「さつき」展示

にじの  
耳納の里

夏の始まりを告げる「さつき」の展示会が5月19日から21日まで、JAにじ「にじの耳納の里」で開かれました。地元の吉井さつき愛好会が、丹精したなかから50鉢を展示。色とりどり、大小さまざまなさつきの盆栽が来店者を楽しませました。同会は結成して約30年。会員の自宅には各自数百鉢を管理し、毎日の水やりから春先は植え替えと手入れに追われ「大変だけど楽しい」と笑います。



▲大小、色とりどりに揃ったさつきの盆栽

## 新会長に山口貴宏さん

### 青色申告会総会

青色  
申告会

JAにじ青色申告会は令和4年度総会を5月15日、JA本店で開きました。同会は会員の経営改善と安定に向けた研修会や事務手続き会を通じて税務知識の向上を図ってきました。令和5年度会員数は382人になり、引き続き正確な記帳と税務対策に努めていきます。また新会長に山口貴宏さんが就任しました。



▲挨拶する山口会長(左端)ら役員

## 自家製の強い味方

### 梅出揃う

にじの  
耳納の里

梅漬けの季節を迎え、JAにじ「にじの耳納の里」には梅の果実が大小揃い、自家製の保存食づくりにと次々に買い求める姿が見られました。売り場には持ち帰り用に「減塩梅漬け」「小梅のカリカリ漬け」のレシピが添えられ好評を得ました。



▲小梅から大玉まで並び、漬け方のレシピを添えた売り場

## 良質な麦づくり目指して

### 麦部会総会

麦部会

JAにじ麦部会は5月11日、JA教育文化センターさずなで第8回総会を開きました。令和4年度は質・量ともに良好で4年連続豊作となりました。契約数量達成を受け石井部会長は「これからも実需者に望まれる麦づくりをめざし部会全体のレベルを高めていきたいと思います」と決意を述べました。今後は「チクゴイズミ」からパンや中華めんに需要の高い「ミナミノカオリ」への品種誘導も行っていきます。



▲挨拶をおこなう石井部会長







## ゴールドミセス 各地区で開講式

5月17日にはほほえみ会、あやめ会を、5月30日にひまわり会をそれぞれ開講しました。ほほえみ会とあやめ会は㈱サンギ鈴木氏による「口腔ケアについて」や「全身の健康と歯周病との関係」について、次にJA全農池長氏による栄養素についての研修を受けました。ひまわり会は僧侶の門田妙心先生による説法を受けました。

どちらの学習会も、これからの暮らしを元気に楽しく送る秘訣を学ぶことができました。



門田妙心先生の説法を受講



㈱サンギ鈴木氏による講義

## アグリキッズクラブが開講式

5月27日、アグリキッズクラブの開講式を行いました。

今年度は22人が加入。この日はサツマイモの植え付け、ジャガイモ、ニンニク、サニーレタスの収穫を体験。サツマイモの植え付けでは、植えたつもりが苗が出てきたり、サニーレタスを収穫しながらもぐもぐと食べるキッズがいたりとおハピニングの連続でした。

今年度もみんなで仲良く、楽しく、元気に学びましょう!!



## エコ倶楽部開講式

6月5日、エコ倶楽部開講式を開催し、27名が参加しました。

年間計画を立てた後、厚生産業(株)と㈱末廣昆布にAコープマーク品と別メーカー品との違いを詳しく説明いただき、Aコープマーク品のすばらしさを再認識しました。その後、希望者で毎年恒例の梅酵素作りを行いました。

新しいメンバーも増え、これから1年間、様々な学習会を行う予定です。



Aコープマーク品の説明会

## 「家の光わくわくバスツアー参加者募集」

各支店を出発

ベジフルスタジアム (福岡市青果市場)

歌劇ザ・レビュー シアター

太宰府天満宮

家の光三誌購読者家族限定

**参加費お一人様 12,000円**

ツアー日程 8月1日(火)

申込開始 7月3日(月) 9時～

定員 各地区40名(先着順の受付)

お問合せ 経済課 TEL 0943-75-4134

※詳しくは家の光7月号に同封のチラシを参照してください。



## 女性部員募集

JAにじ女性部と一緒に活動する部員を募集しています!!

学習するグループや趣味のグループなどたくさんありますのでご興味のある方はお気軽にお尋ね下さい!!

経済課 TEL:0943-75-4134

Instagram





# 食農教育の実施



J A にじ田主丸地区青年部は田主丸地区の小学校で食農教育活動を行いました。青年部の手助けで水稻の種まきや壁面緑化のためのゴーヤ苗植えをしました。

田植え、収穫と年間を通し、次世代に食と農の大切さを伝えていきます。

5/8㊦ 水縄小 5年生と園児が種まき



5/9㊦ 柴刈小 4年生がゴーヤ植え



5/9㊦ 竹野小 4年生と1年生がゴーヤ植え



5/11㊦ 船越小 4年生がゴーヤ植え



5/12㊦ 川会小 4年生がゴーヤ植え



5/16㊦ 竹野小 5年生が種まき



5/25㊦ 水分小 4年生がゴーヤ植え





イラスト：小林裕美子

## ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

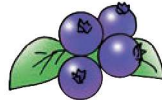
### ブルーベリーのプロフィール

- 【分類】ツツジ科スノキ属
- 【原産地】北米
- 【おいしい時期(旬)】6～8月ころ
- 【主な栄養成分】アントシアニン、  
ビタミンE、食物繊維など

解説：KAORU

### ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が  
日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



#### ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロップ」「パーワレイ」「コリンズ」など



#### ラビットアイ系

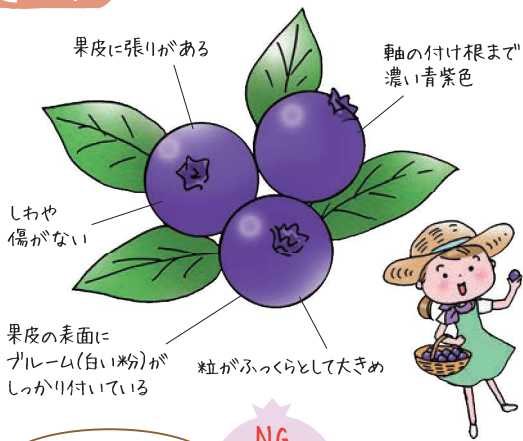
主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッダード」「ティフブルー」「ブライトウェル」など



#### ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも甘酸っぱさが特徴の加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用の「チゲネクト」など

### 選び方



軸の付け根が赤いとかまだ酸っぱいかも……



ブルームが落ちつやが出てきたものは鮮度が落ちている……

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 熟度の目安

未熟 赤紫色 → 青紫色 → 黒紫色

完熟 さらに濃くなり 黒っぽい色に

#### ブルーム(白い粉)

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

ブルームごと食べても問題ないよ

ジャムやソースに加工し、デザートなどに!



### 保存方法

#### 冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ

#### 長期保存に

ジャムやソースに加工 熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



#### 冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ

または平らにならして保存袋に入れ、バットなどに載せて冷凍すると使いやすくなる。保存期間は1カ月程度

### ブルーベリーのチカラ

#### アントシアニン

ポリフェノールの一種 老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に



#### 食物繊維

便秘改善や肥満予防に



#### ビタミンE

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に



### ブルーベリーのヒミツ

#### 歴史

北米原産



1620年

欧州大陸から移住した人々が先住民に分けてもらった果実を食べたことが始まり

#### 日本への伝来

1950年代

2000年代には健康食材としてブームに



### お口のはたらき【その3】

お口や顔のまわりにある筋肉についてみてみましょう。

私たちは歯を食いしばるとコメカミの筋肉が緊張して張ることを知っています。食べ物や飲み込んだりするだけでなく、話をしたり表情を作ったりするのに、とても多くの筋肉が働いています。アゴの筋肉一つとっても、下アゴがただ開いたり閉じたりするだけではなく、横にすり潰したり斜めに噛み切ったりする動きが必要となります。そのような立体的な動きを可能にしているのが下アゴを支えている多くの筋肉です。毎日食事のたびに使っている筋肉ですが、逆に考えると毎日鍛えている筋肉ということになります。

コメカミの筋肉は「側頭筋」そくとうきん」という名前の筋肉ですが、しっかり咬んで食べないとこの筋肉が衰え、運動している目の周りの筋肉も張りがなくなり、目元がたるんでいきます。またほっぺの部分にある筋肉は「咬筋(こうきん)」という筋肉でその名の通り食べ物を咬むのに一番重要なのですが、ここが緩むと顔のほっぺが垂れ下がったブルドックのような表情になってしまいます。

歯が悪くなったり、軟らかい食べ物に偏ったりすると、途端に顔の表情に表れてしまいます。次からはこれらの筋肉についてももう少し詳しくお話します。

#### J A 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)

J A にじ歯科診療所きさら  
☎(0943)762255  
月々金 9:00~18:00 土日祝 休診

一般外来・無料送迎・訪問診療



日常のドキドキや思っていること、楽しいイラストなど、どしどしお寄せください!!

毎回楽しみにしています。

ソラ豆、新玉ねぎのかき揚げ、美味しそうですねー。是非作ってみたいと思います。私は毎日朝散歩しています。4葉のクローバー、5葉のクローバーを沢山つみましました。毎日とても楽しいです。ただ1m先をみながら歩いているのに目に飛び込んでいきます。座って探しているわけではありません。(笑) すごいと思いませんか? (吉井町 E・I 73歳)

広報誌の「日々雑感」の五庄屋追遠会、袋野用水350年の内容感動しました。特に五庄屋の偉業は、作家「帚木蓬生」の「水神」の小説を読んで感動していたので、あらためて感動したところでした。(田主丸町 H・N 79歳)

若い職員さん達は親切で的確に業務を行ってくれます。選果場、にじの耳納の里のこと、農業に携わっている人々のことをよく知ることが出来ます。(浮羽町 K・M 81歳)

## 日々雑感

### 【食糧問題】

先日、大阪からの出張帰りに山口県内を走る新幹線の窓から、山間の谷沿いに広がる水田がいくつも見えました。それは大型機械が入れないような小さな集落でしたが、田植えの準備が始まったところや既に終わったところが見え、日本の風景を感じました。

ふと、「これは先祖代々の水田なのだろうか?」「ここでは美味しい米が作られているのだろうか?」と考えました。そして、この風景がいつまでも続くことを願いました。我が故郷にも美田が広がっています。中山間地で一生懸命に米作りをしている人々があります。その風景を将来につなげていかねばならないと感じました。

ところでみなさんは東京大学教授の鈴木宣弘氏をご存じですか? 農業問題に詳しく、食糧安全保障の必要性をさまざまな角度から検証し、講演会や書籍を通じて情報を発信し、日本の食糧問題に警鐘を鳴らし続けています。

昨春秋に、鈴木教授は講談社から「世界で最初に飢えるのは日本」という衝撃的な本を出版しました。教授は「もし輸入が止まったら?」「お金を出しても外国から食料を買えなくなったら?」と問いかけます。多くの人々がそんなことはないだろうと思っているかもしれませんが、危機意識を持つことは重要です。現在、輸入される小麦や大豆、トウモロコシなどの農産物は価格が上昇しています。円安やエネルギー問題も続いており、様々な食品や加工品の値上げなど私たちの日常生活にも大きな影響を与えています。

### 【お米(ごはん)をもっと食べよう】

そんななか、お米の価格はほとんど変わっていません。お米は日本人の食文化を支えてきた主食ですが、現在では消費量が減少し、その地位を失いつつあります。購入金額では、1位「パン」2位「麺類」、そして3位が「お米」です。非常に残念な数字です。国民一人が1年間に食べるお米は2022年に50.7kgとなっていて、60年前の1962年の半分はまだ減少しています。1日に換算すると約140gです。金額に直せば50円前後だと思っています。主食用の「お米の需要量」も毎年約10万トンくらい減少しています。

食生活の変化とはいえ、今こそもう一度「お米」のことを考えたいと思います。日本人にとって、古代から「お米」は食事の基盤となり、文化の一翼を担ってきました。そして地域の景観・環境を守ってきました。私たちのDNAには、「お米」が肉体的・精神的に最適な「主食」であるという価値観が刻み込まれているはず。心身ともに健康な生活を送るために、日本の食料安全保障を取り戻すために、できる限り地元で生産された「お米」を食べることが重要だと痛感します。私は発信し続けます。「もっとお米(ごはん)を食べましょう」

右田 英訓





# おたんじょうびおめでとう



令和4年  
7月27日生

いけだ あゆみ  
池田 歩美 ちゃん

お誕生日おめでとう。  
これからもニコニコ笑顔で  
元気に大きくなってね!

喜瑞さん・悦子さん 長女



令和4年  
7月23日生

なかがわ ゆあ  
中川 結愛 ちゃん

ゆあ、1歳おめでとう!!  
いにと仲良く、  
元気に大きくなってね♪  
大好きだよ!

敏之さん・亜久里さん 長女



令和4年  
7月5日生

すえかね よう  
末金 耀 ちゃん

おにいちゃん、  
おねえちゃんと仲良くね!

彰さん・朋子さん 次男



令和3年  
7月8日生

くす まなつ  
楠 麻夏 ちゃん

麻夏ちゃん  
お誕生日おめでとう!  
おいしい野菜を  
沢山食べて大きくなってね★

正宏さん・麻美さん 長女



令和3年  
7月8日生

かわなみ けいた  
川波 恵大 ちゃん

2歳のお誕生日おめでとう!  
これからは元気いっぱい  
にこにこで過ごしてね★

賢吾さん・美鈴さん 次男

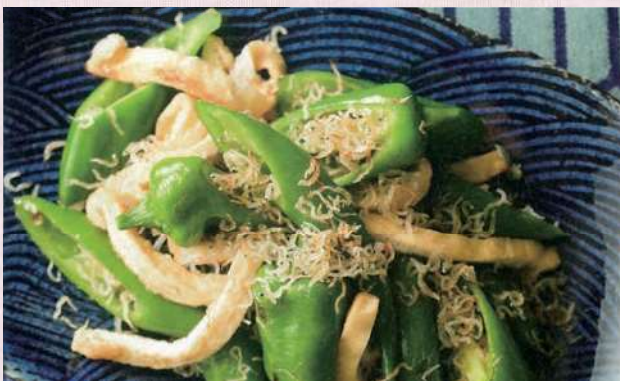
令和5年8月に満1歳から5歳のお誕生日を  
迎えるお子さんを先着12名募集いたします。

7月10日(月)までに  
企画管理課総合企画係  
または各支店までどうぞ。  
右記のQRコードからも  
お申込みいただけます。



## 旬菜館

### 万願寺トウガラシとじゃこの炒め物



- 材料(4人前)
- 万願寺トウガラシ…………… 8本~10本(200g)
- 油揚げ…………… 2枚
- ちりめんじゃこ…………… 20g
- 酒…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- ゴマ油

#### ■作り方

- ①万願寺トウガラシは、軸を少しだけ切り落とし、3、4等分に斜めに切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、あら熱が取れたら細切りにし、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1と①を入れて中火で1分炒め、②とじゃこを加えて2~3分炒める。
- ④③にAを加えて炒め合わせ、油揚げに焼き色がついたら火を止める。

## シェフ永井のおすすめ

### ガパオ風そうめん



- 材料(2人前)
- そうめん…………… 2把
- 麺つゆ(そうめん用ストレート)… 200ml
- 豚ひき肉…………… 100g
- ナス…………… 2本
- 赤ピーマン…………… 2個
- パジル…………… 12枚
- サラダ油…………… 大さじ1
- ニンニク…………… 小さじ1/2
- ショウガ…………… 小さじ1/2
- 甜麺醬(てんめんじやん)… 小さじ2
- 豆板醬(とうばんじやん)・小さじ1と1/2
- 豆鼓醬(とうちじやん)…………… 小さじ1
- ナンプラー…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- レモン汁…………… 1個分

#### ■作り方

- ①ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2~3分炒める。
- ③②にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のパジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ④ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に③を盛り付け、残りのパジルを散らし出来上がり。



これからWebマイページをご登録いただく皆さまへ

登録者  
100万人  
突破!!

# Webマイページ 登録しつく キャンペーン



利用者  
そくそく!

対象期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

キャンペーン実施中!

第1期	令和5年6月30日	すでに Webマイページを ご登録済みの方は 裏面へ
第2期	令和5年9月30日	
第3期	令和5年12月31日	
第4期	令和6年3月31日	



Webマイページのご登録は、とってもかんたん!

画面上のメニューに  
従って、さあ登録!

**STEP 1**

QRコードの読みみで表示されるWebマイページのサイトへ遷移し「新規登録」を選択

**STEP 2**

ご自身のメールアドレス(JA共済ID)を入力し、認証コードを確認&入力

**STEP 3**

パスワードを設定し、規約を確認したら「新規登録」ボタンを押下、画面上の「サービスへ」ボタンを押下

**STEP 4**

共済契約者番号または証書番号を入力し、「次へ」ボタンを押下、続いて、ご契約者様情報登録→規約等を確認し、「確認」ボタンを押下  
→登録完了!

## つながる安心 キャンペーン

いま Webマイページに登録をすれば、抽選で合計600名様に豪華賞品が当たる!



iRobot  
ロボット掃除機  
Roomba i2  
200名様(各期50名様)



BRUNO crassy+  
オーバルホットプレート  
グレージュ  
200名様(各期50名様)



ケルヒャー  
モバイル高压洗浄機  
KHB6 バッテリーセット  
200名様(各期50名様)



\*画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。\*賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## JAの農機ハウスローンで よがりやもん! キャンペーン

JAバンクで  
よがりやもん!



キャンペーン対象者 農業者(個人)      キャンペーン対象商品 JA農機ハウスローン

※他金融機関等からの借換に伴う借換費用も助成します。(1案件につき30万円の上限あり)  
※保証料助成については、上記ローンをお借入の際、福岡県農業信用基金協会にお支払する保証料の全額を一括前払で負担された方に限ります。(後日、負担額を助成します)

新規取得 これから農機具等の      他社借換 すでに購入され、他社でお借入された方

JAは農業者の農機具・ハウスの購入を応援します。

100万円以上  
お借入の方は、最大1.0%の  
JAバンク 利子補給を  
3年間受けられます!

通常0.45%の  
保証料が  
今なら  
実質負担  
0円

### キャンペーン特典

実施期間中、JA農機ハウスローンをお借入された方  
先着500名様に象印ステンレスポトルをプレゼント!

実施期間 令和5年7月3日(日)～令和5年12月29日(金)



先着500名様に  
プレゼント!

JAバンクの  
かわいいロゴ入り!

【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

安心やnet  
うきは

うきは警察署 生活安全課  
76-5110

## NO DRUG FUKUOKA

### 薬物乱用のない社会を

～6月は薬物乱用防止月間です～



合言葉は

大麻は違法薬物です。

買わない 使わない 関わらない



## 水の事故を防ごう

### ○事故防止のポイント

- ・立入禁止などの危険な場所には近寄らない
- ・子どもだけで釣りや水遊びをしない
- ・子どもだけで釣りや水遊びをしているのを見かけたら、迷わず注意する
- ・釣りや水遊びをする時は、できる限りライフジャケットを着用する



【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



水瓶座 (1/20～2/18)

【全体運】 選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉【幸運の食べ物】 トマト





広報誌リニューアル  
キャンペーンは、こち  
らのQRコードから！

※クロスワード応募者もキャンペーンの  
対象となります。

JA's 広報誌「にし」は、  
令和5年7月号よりリニューアルしました。

## 令和5年産 水稻中間管理講習会 日程表

### ●【姫治地区】「夢つくし」

日程	午前9時30分～
7月7日(金)	浮羽支店 研修センター2階

### ●平坦地「夢つくし・元気つくし」

日程	午前9時30分～	午前11時00分～	午後1時30分～
7月20日(木)	田主丸 カントリー	吉井 カントリー	浮羽ライス センター

### ●「耳納連山れんげ米・早植えヒノヒカリ」

日程	午前9時30分～	午前11時00分～	午後1時30分～
7月27日(木)	益永選果場	隈下 (踏切付近)	光伝寺の東側

### ●【吉井地区】「ヒノヒカリ・ツクシホマレ・ミズホチカラ」

### ●【浮羽地区】「ヒノヒカリ・ミズホチカラ」

### ●【田主丸地区】「ヒノヒカリ・ツクシホマレ・夢一献・ミズホチカラ」

日程	午前9時30分～	午前11時00分～	午後1時30分～
8月4日(金)	田主丸 カントリー	吉井 カントリー	浮羽ライス センター

JAバンクで 貯金のことなら よがうもん!

今年の夏も 貯金はJAバンクへ!

適用金利 0.05% (税引前)

JAの定期貯金

サマーキャンペーン2023

【取扱期間】令和5年7月3日(月)～8月31日(木)

【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



# JAにじ総合会館 アルカス

～大切なご葬儀を承ります～

- その1 アルカスうきは・アルカス吉井・「**家族葬**」を承ります。
- その2 「**組合員様向けの割引**」がごさいます。

## こぎくプラン

～70人



式場：**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
祭壇 祭壇花 祭壇盛物	遺影写真 骨壺	司会進行 アシスタント
棺・納棺セット ドライアイス (12分)	美装納棺 案内板	マイクバス アルバム

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、家族葬にも対応できます。

別途要する費用、または必要度が異なるもの、数量や仕様が確定できないもの  
 霊柩車料金 (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

<h3>《アルカスうきは》</h3> <p>うきは市浮羽町朝田694-1 ☎ 0943-77-1030</p>	<h3>《アルカス吉井》</h3> <p>うきは市吉井町682-1 ☎ 0943-74-2200</p>	<h3>《アルカス田主丸》</h3> <p>久留米市田主丸町豊城74-1 ☎ 0943-73-3600</p>
---	--	---

■ご葬儀の依頼 ☎0943-74-2200 (年中無休・24時間受付)  
 ■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。  
 ■アルカスは、組合員以外の方もご利用いただけます。  
 ■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

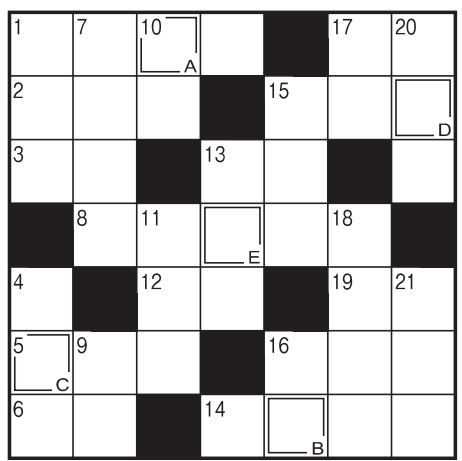
《職種》 葬祭業務スタッフ (アルカス勤務)  
 《募集人員》 若干名  
 ※未経験者大歓迎です。女性スタッフ大歓迎です。  
 ※詳細はお問い合わせください。

QRコードからの応募も受け付けていますので、ご利用ください。

【問い合わせ先】JAにじ総務課 ☎0943-75-4121

## クロスワード

クロスワードを解いて、A～Eの二重ワクの文字を並べてできた言葉が答えです。



- ヨコのカギ**
- 七塔伝説のヒロイン
  - 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
  - 手のひらや足の裏の反対側
  - 蚊取り線香から立ち上るもの
  - を聞いて十を知る
  - ルーベともいいます
  - 兄弟姉妹の息子のこと
  - チョウが花を巡って吸うもの
  - テントを張ったりして野外活動を楽しみます
  - タオル、——ソープ、ゴッド——
  - 一時的に建てるもののこと。——住宅
  - アブラ、クマ、ミンミンといえは
  - 地球の衛星です

- タテのカギ**
- 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
  - 長針、短針、秒針が付いているものも
  - 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
  - 騎手が騎乗時に持つもの
  - 手首と肩の間にある関節
  - 本に挟みます
  - まだ夜が明けきらない頃のこと
  - 種から芽がでること
  - 虫よけのために寝床の周りにつるします
  - 定規を当てて引くことも
  - 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
  - トップ・——・ボトム
  - 駅の券売機で買います



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 企画管理課総合企画係  
 (FAX) 75-4633

■応募〆切 7月10日(月) 当日消印有効

6月号の答えは「ミズスマシ」でした (応募総数 31通)

※いただいたご意見・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。

<h3>JAにじ</h3> <h2>7月のイベントのお知らせ</h2>	<h3>JAにじ総合展示会</h3> <p>開催場所：本店                  7月1日(土) 10時～17時                  7月2日(日) 10時～16時</p>	<h3>にじの耳納の里</h3> <h2>フルーツ祭り(第1弾)</h2> <p>7月22日(土)                  7月23日(日)</p>
-------------------------------------	---	---