

JAだより

人と自然の架け橋に



2022

10月号

Vol.318



にじ



SDGs17のゴールとは？

目標1～6「人の安心・安全」

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に

目標7～12「経済のバランス」

- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任

目標13～17「環境・平和」

- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナースhipで目標を達成しよう

Sustainable Development Goals

(持続可能な開発目標)

身近なことからやってみよう

SDGs はじめの 一歩

監修:平本督太郎
金沢工業大学SDGs推進センター所長

最近よく目や耳にするSDGs(エスディーゼズ)。
難しそうなイメージですが、実はいつもの生活の中での
何げない行動が、自然とSDGsにつながっていることもあります。
親子で今日からできる取り組みをご紹介します。

SDGsって何だろう？

SDGsとは、環境破壊などの世界共通の問題を
解決し、より良い未来をつくっていくための目標
のことです。17のゴールと具体的にどんなこと
をすればいいのかをまとめた169のターゲット
が作られ、国連で採択されました。「誰一人取り残
さない」を合言葉に、世界中の人たちが協力して
2030年までの目標達成を目指しています。

今日からできる！ 身近なSDGsのアイデア

楽しみながら続けられそうなものを探してみましょう

簡単な野菜を育ててみよう

ペピーリーフや豆苗、葉ネギなど、簡単な野菜を育て
てみましょう。慣れてきたら、他の野菜にも挑戦して
みましょう。

自給自足の第一歩だね



自分が育てた
野菜っておいしいね



NPOを支援してみよう

子ども食堂など、子どもの貧困を解決するための活動を
しているNPO*について調べてみましょう。家事を手伝っ
ておごづかいをもらったなら、おうちの人に相談した上で、
そのうちの少しの金額を寄付してみてもいいですね。

自分の地域にもSDGsに
取り組んでいる人が
たくさんいるんだね



自分でも何か
活動してみたいな



*NPO: Non-Profit Organization(民間非営利団体)。市民が主体になって活動する、利益を目的にしない組織。

「わが家の防災デー」を決めよう

2〜3カ月に1日、「わが家の防災デー」を決めてみましょう。家族と一緒にハザードマップを確認したり、家にある防災グッズがきちんと使えるのか点検してみましょう。

災害が起きたとき、
どう避難したらいいのかな



非常食の消費期限も
確認してみよう

水の出しっ放しをやめよう

水の出しっ放しをやめる、シャワーを浴びる時間を短くするなど、節水のアイデアを表にして取り組んでみましょう。

どれだけ節水
できたかな？



去年の水道代と
比べてみてもいいね

お皿の汚れを拭いてから洗おう

食事の後のお皿の汚れは新聞紙などで拭き取ってから洗おう。みそ汁やカレーなどは残さないように、盛り付けるときの量を工夫してみましょう。

海に油を流さない
ようにしよう



魚もきっと喜ぶね

野菜の切れはしを料理してみよう

つつい捨ててしまいそうな野菜の皮や切れはし。実は、天ぷらやいため物、スープのだしになります。皮や切れはしを使ったレシピをインターネットで探して作ってみましょう。

ブロッコリーの茎も
食べられるんだよ



おいしい料理ができたら、
みんなに食べてもらおう

国連のアクションガイドに挑戦

国連の「持続可能な社会のために ナマケモノにもできるアクション・ガイド(改訂版)」を見てみましょう。1カ月の間に誰が一番多くできるかを友だちと競争してみても楽しいですよ。

「持続可能な社会のために
ナマケモノにもできる
アクション・ガイド(改訂版)」



参考資料:「10歳からの図解でわかるSDGs 「17の目標」と「自分にできること」がわかる本」
平本督太郎著、メイツ出版刊

イラスト:ゆきたけし

希少動物を調べてみよう

いろいろな動物園のウェブサイト調べて、希少動物がどのように保護されているのかを調べてみましょう。

動物の保護も
動物園の仕事なんだよ



かわいい動物も
たくさんいるね

JAにし管内のイチジク栽培では、8月中旬から10月中旬に収穫可能な「とよみつひめ」の普及推進を図っています。

「とよみつひめ」は、育成した福岡県農林業総合試験場（豊前分場）の豊（とよ）と甘い蜜（みつ）から命名された福岡県のオリジナル品種です。

大きな特徴は、名前の由来である「甘い蜜」の通り、糖度17以上で酸味が少なく強い甘味を持っているところです。果実の中心のプチプチとした赤い部分は、とりわけ甘さが強く、とろけるような食感です。また、皮ごとまるかじりできる食べやすさと上品な甘い香りも魅力的であり、大きい果実は贈答品としても利用され、他のイチジク品種よりも高い収益性が期待できます。

「とよみつひめ」は県内各産地で導入が進んでいます。興味のある方、新たに栽培してみたい方は、JAもしくは普及指導センターまでぜひご連絡ください！



パック詰めされた「とよみつひめ」



「とよみつひめ」の果肉色

いちじくとチーズのトースト

材料（1人分）

- バケット …………… 1枚
- いちじく …………… 1個
- モツアレチーズ …………… 50g

作り方

- ①オーブントースターを温めておく。
- ②いちじくは皮ごと食べやすく切る。
- ③パンにいちじくを並べて乗せる。
- ④その上にチーズを散らす。
- ⑤オーブントースターでチーズが溶けるまで7～8分焼く。





夏の花として多くの方に知られ始め、目にすることが増えてきた花。暑さに強くとても長持ちするという点が好評です。色や形、大きさなどバリエーションも多く、彼岸の花としてもよいでしょう。

そんなクルクマですが、秋以降は次年度のための準備が大切です。暑いところが好きな花なので、寒いところが苦手です。これから朝晩が涼しくなってくるとクルクマは生育が止まり、日持ちも悪くなってきます。十分に楽しむのは9月いっぱいです。

【次期作への準備1】

畑の水を完全に止め、乾いた状態とします。

【次期作への準備2】

畑の水を止めた後、しばらくすると今まで緑だった葉が黄色から茶色へと変化していきます。完全に茶色になり、土の上に倒れる状態までもっていきます。

(この時、段階的に株本を掘あげ、球根の下にミルクタンクが形成されているかを確認しましょう。)

右図のように、上の球根から下に伸びた先が丸くなった部分がミルクタンクです。この部分が大きくなってきていけば掘あげの時期、細いままであれば、まだそのままにしておきましょう。



【次期作への準備3】

段階的に掘あげながら、上記図のようにミルクタンクが形成されているのを確認できれば、球根の掘上時期となります。葉が茶色になり倒れこんだ状態になっていけば、このようになっている頃合いです。

【次期作への準備4】

掘った球根はいくつもつながったような状態です。親になる球根ごとに分球し、ついてる泥を落とします。その後はおがくずなど温度と水分を維持できるところで保存します。

(球根のクルクマも寒さを苦手とします。屋外など寒い場所での保存は向いていません。ハウスや家の中など温度がある場所で保存しましょう。)

【次期作への準備5】

保存していた球根を再度、畑へ植える頃合いは3月～4月の温度が上がってきた時期となります。遅霜など寒に当たるのを避けながら定植しましょう。また、開花時の病気の発生を予防するため、定植前に球根を病気予防の農薬につけておくとよいでしょう。

柿の秋到来

トップ切り「西村早生」

県内最大の
甘柿産地 J A

にじで、トップを切つて9月
中旬から「西村早生」がスター

ト。小ぶりでびっしりと黒ゴ
マが入った西村早生はシーズ

ン到来を告げる一番柿として
知られます。



▲柿シーズンの始まりを告げる「西村早生」

シャリツと甘い 「あきづき」出荷

品質・形とも出来良く

J A にじ梨部会は「幸水」「豊水」
に続き「あきづき」の出荷を9月初
めから J A 園芸流通センターで始め
ました。シャリツとした爽快感
と甘さたっぷりのみずみずしさでギ
フトにも人気です。J A 担当者によ
ると、早期の病害対策徹底と適期管
理に努め、今年産は品質・形ともに
優れた上々の出来となりました。



◀コンテナで次々に持ち込まれる「あきづき」

手頃さ見栄えで好評

梨6玉入り小箱出荷



▶適量でコンバクト、手土産にも
好評の6玉小箱

J A にじなし部会では
「幸水」「豊水」について
6玉入り小箱の出荷を行
いました。程よい大きさ
のし玉をフルーツキャッ
プで包み箱詰めしたもの
で、手頃で買いやすく見
栄えも良いと好評です。
少人数家庭が増え良品少
量にニーズが高まるなか
始めたもので、生産農家
の収入確保につなげよう
と大阪の市場に注文販売
で取り組んでいます。

理事会だより

【令和4年8月26日(金)開催】

【附議事項】
・貸出金等利益相反契約承
認について



1年の成果披露

なし、ぶどう品評会

◀直売所「まんてん市場」で開いた品評会



J Aにじなし部会・ぶどう部会は第25回品評会を8月19日、J Aの「にじの耳納の里」で開きました。生産農家のや

りがいとレベルアップにつなげ、直売所で行うことでフルーツの里を広く発信するねらいです。梨は「豊水」19点、

▲糖度や病害虫などを確認しながら審査

岩橋徹◎朝倉農林事務所久留米普及指導センター長賞▼樋口裕介◎J A全農ふくれん本

ぶどうは「巨峰」を主に47点の出品があり、久留米普及指導センター、部会役員、J A担当者らが審査。全20点の入賞を決めました。J A担当者らによると梨、ぶどうともに今年産は十分の陽射しを受けています。入賞者は次の通りです。(敬称略)

【なし】◎最優秀賞▼諫山誘次郎◎小河県議会議員賞▼福田義明◎中村県議会議員賞▼岩橋徹◎朝倉農林事務所久留米普及指導センター長賞▼樋口裕介◎J A全農ふくれん本

賞▼平田政広◎朝倉農林事務所久留米普及指導センター長賞▼三浦力男◎J A全農ふくれん本部長賞▼横溝佳広◎J Aにじ組合長賞▼岩瀬公男西日本新聞社賞▼古賀朝子◎読売新聞社賞▼佐々木一三◎日本農業新聞社賞▼梶原尚樹◎部会長賞▼山崎博

J Aにじなし部会は9月初めまで、梨の2番手「豊水」の出荷をJ A園芸流通センターで行いました。たっぷりの甘さに程よい酸味もあり、先に出荷した「幸水」とともに人気の梨です。J Aの倉富

▶品質良く仕上がった「豊水」担当によると、今年産は開花期に冷え込んだため影響が心配されましたが順調に生育。例年並みの出荷開始となり、甘さ十分に仕上がりました。



猛暑に潤い「豊水」出荷

JAの医療共済が一時金型に生まれ変わりました!

旧医療共済



入院中をメインに
カバー

医療共済
新旧徹底比較



新医療共済



日帰り入院から
一時金が
受け取れます! (*1)

病気または災害で

入院共済金日額×入院日数	入院されたとき	一時金(共済金額)
入院中:日額×20倍/外来:日額×5倍	手術を受けられたとき	共済金額×30% <small>※契約時に保障の有無を選択可能</small>
入院共済金日額×10倍	放射線治療を受けられたとき	共済金額×60% <small>※契約時に保障の有無を選択可能</small>
通算1,000万円まで保障 <small>※契約時に保障の有無を選択可能</small>	先進医療を受けられたとき	通算2,000万円まで保障 <small>※契約時に保障の有無を選択可能</small>

—	健康なとき	3年ごとに健康祝金 共済金額×30% <small>※契約時に保障の有無を選択可能</small>
---	-------	--

共済金額×入院日数	契約例	共済金額(治療共済金)
共済金額5千円 入院限度日数200日		共済金額15万円(7回型) (手術・放射線治療保障あり)

事例

共済金2.5万円 (手術共済金:5千円×5倍)	ケース① ポリプ切除/入院なし (手術あり)	共済金4.5万円 (手術共済金:15万円×30%)
共済金1.5万円 (入院共済金:5千円×3日)	ケース② 急性胃腸炎/3日入院 (手術なし)	共済金15万円 (治療共済金:15万円×1回)
共済金2.5万円 (入院共済金:5千円×5日)	ケース③ 肺炎/5日入院 (手術なし)	共済金15万円 (治療共済金:15万円×1回)
共済金24.5万円 (入院共済金:5千円×29日 手術共済金:5千円×20倍)	ケース④ 下肢の骨折/29日入院 (手術あり)	共済金19.5万円 (治療共済金:15万円×1回 手術共済金:15万円×30%)
共済金70万円 (入院共済金:5千円×120日 手術共済金:5千円×20倍)	ケース⑤ 脳梗塞/120日入院 (手術あり)	共済金79.5万円 (治療共済金:15万円×5回 手術共済金:15万円×30%)

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

*1) 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

[22402100225]

詳しくは、お近くの支店にお問い合わせください
吉井支店 ☎75-5111 浮羽支店 ☎77-2121 田主丸支店 ☎72-2101



周囲への配慮をして 農薬を散布していますか？

農薬飛散による被害の発生を防ぎましょう

学校、保育所、病院、公園等の公共施設、街路樹、住宅地とこれに近接する土地、公園等、及び住宅地に隣接した家庭菜園・市民農園を含む農地の管理にあたっては、農薬の飛散を原因とする、**住民や子ども等への健康被害が生じないように飛散防止に努める**など、農薬の使用に十分な配慮をしましょう。

✓ 農薬の飛散防止に最大限の配慮をしよう

農薬の散布は、風が無風が弱いときに行うなど、**天候や時間帯を選んで**行いましょう。特に、近くに学校・通学路がある場合は子どもに影響の出ないように注意しましょう。粒剤等飛散が少ない農薬や、飛散を抑制するノズルを使用したり、動力噴霧器の圧力を上げすぎないなど農薬の飛散防止を行うとともに、散布作業中は、**風向きやノズルの向き**等に注意しましょう。

✓ 事前に十分な周知を行おう

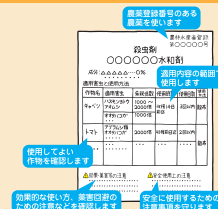
農薬を散布する場合は、**事前に周囲に住んでいる方等へ十分な周知**を行いましょう。過去の相談等により化学物質に敏感な方が居住しているのを把握している場合は、十分な配慮が必要です。周知内容には、**農薬を使用する目的、散布日時、使用農薬の種類、農薬散布者の連絡先**を含めましょう。近隣に学校・通学路がある場合は、学校や保護者等にも連絡しましょう。

✓ 病害虫や雑草の早期発見に努めよう

観察や見回りなどを行い、**病害虫被害や雑草の発生の早期発見**に努めましょう。例えばガの仲間には、ふ化してしばらくは幼虫が集団で行動するものがあります(アメリカシロヒトリ等)。この場合、早期に発見できれば捕殺を容易に行うことができます。一方、発見が遅れると、**食害により被害は増加し、幼虫は分散して捕殺が困難になる一方、薬剤の効果が低下する恐れ**があります。

✓ 農薬はラベルに記載された内容に従って使おう

農薬取締法に基づいて登録された、対象の植物に適用のある農薬を、**ラベルに記載された使用方法及び使用上の注意事項を守って**使用しましょう。



上記の他にも、飛散しない農薬を選ぶ、病害虫に強い作物・品種を選ぶ、害虫の物理的な防除を行う、使用範囲に柵を設けるなど方法は様々あります。周囲に配慮した農薬使用を心がけましょう！



ひまわり

女性部広報



家の光三誌購読者とその家族限定

家の光「お月見読書会」

今回は、女優 長内美那子氏・山口果林氏をお迎えして「朗読&トークショー」を企画しました。

長内 美那子氏

TV 暴れん坊将軍
水戸黄門
他多数出演



日時:令和4年11月16日(水)

18:30開会(開場18:00~)

会場:うきは市文化会館(白壁ホール)

◆家の光読書(各地区代表3名)

◆記念公演

女優:長内美那子氏・山口果林氏の

「女優による朗読&トークショー」

◆お楽しみ抽選会

【チケット】(お団子とお茶のおみやげ付)

●前売券:500円

※販売期間 10月17日(月)~11月4日(金)

※準備の都合上、11月4日(金)までにご購入ください。

各支店窓口、経済課(生活食育係)で販売します。

●当日券:800円



山口 果林氏

TV 鶴子ひとり
最後の証人
他多数出演

JAグループの家庭雑誌 『家の光』 12月号・1月号



JAにじでは、「家の光」12月号・1月号のご購入を組合員の皆様におすすめしています。

今年度の12月号の付録は「2023年家の光家計簿日記付き」「人生100年時代のお金ガイド」1月号の付録は「手と頭をフル活用かんたん筆ペンイラスト」「2023わたしノート賢くつなごう相続準備虎の巻」となっております。

この機会にぜひお申込みください。

■「家の光」誌代/12月号=1,027円 1月号=922円



経済課 TEL0943-75-4134



SNSのフォロワー数拡大中!

朝取り新鮮な農産物などの情報を、発信していますので、フォローをお願いします!

Instagram フォロワー数 2カ月で2倍!
公式LINE フォロワー数 4カ月で3倍!

令和4年度 耳納の里モニター制度（アンケート）
にじの耳納の里利用者の声を組合組織・事業運営に反映していくことを目的とする『准組合員モニター制度』の一環として、アンケート調査を行い、多くの方の「声」を頂くことができました。

基本情報

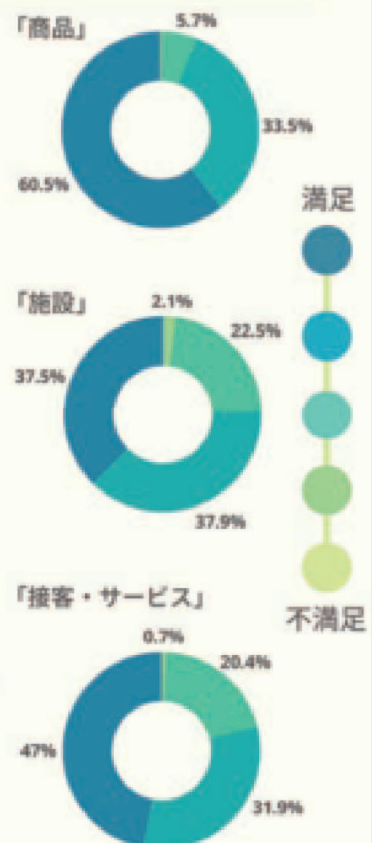
調査方法：Webによるアンケート調査
調査期間：2022年8月1日（月）～8月21日（日）
調査対象：にじの耳納の里利用者
周知方法：にじの耳納の里来店者への掲示、広報誌や各種SNS・HP
回答数：282件/目標100件

アンケート集計結果

「商品」「施設」「接客・サービス」の評価については、75%以上の方に満足していると回答を得ています。（商品95%、施設76%、接客・サービス79%）また、利用者の方より「耳納の里のお勧めポイント」は、「商品の豊富さ」であると回答していただきました。

結果を踏まえた対策

たくさんの回答ありがとうございました。
現状に甘んじることなく皆様にもっともっと喜んでいただけるように、さまざまな取り組みを実施していきたいと思えます。
またアンケートの結果を踏まえて、さらなる情報発信の強化に取り組めます。野菜ソムリエによる「食材の活用方法」など利用者の方に有益な情報をお届けしたいと思います。



店休日のご案内

にじの耳納の里では、**10月12日(水)**を店休日とさせていただきます。なお、**夢キッチンレストラン**と**パン工房**については**毎週水曜日**を店休日とさせていただきます。大変ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

イラスト：小林裕美子

柿

～日本から世界へ広まった「KAKI」～

柿のプロフィール

【分類】カキノキ科カキノキ属
 【原産地】中国、日本(諸説あり)
 【おいしい時期(旬)】9～12月ころ(秋)
 【主な栄養成分】ビタミンC、
 β-カロテン、β-クリプトキサンチン、
 リコピン、カリウム、食物繊維、
 タンニンなど

解説：KAORU

選び方

果皮につやと張りがある

全体が均一に濃い赤みを帯びている(品種による)
 へたが鮮やかな緑色で4枚そろったきれいな形



NG

形がいかつへたと果皮に隙間があると品質が落ちているかも……



へたを下にし、重ねずに保存
果肉の傷みを防げるよ

すでに柔らかくなっている

冷凍保存

1個ずつラップで包み冷凍庫へ。または使いやすいサイズにカットして冷凍

早く柔らかくして味わいたい

常温保存

常温に置いておくと、徐々に柔らかくなる
新聞紙で包むかポリ袋に入れて保存

日持ちさせたい、堅めの食感を保ちたい

冷蔵保存

1個ずつ新聞紙に包んでポリ袋に入れるか、ラップで包み冷蔵庫の野菜室へぬらしたペーパータオルをへたに当てると、軟化を遅らせることができる

柿のヒミツ

歴史

奈良時代
祭祀(さいし)
用として



平安時代

本草和名や
延喜式に記述あり

日本で品種改良や栽培技術が発達
世界へ広まり「KAKI」と呼ばれている

柿のいろいろ

甘柿



富有
(ふゆう)



次郎



太秋
(たいしゅう)



筆柿
(ふでがき)

渋柿



平核無
(ひらたねなし)



刀根早生
(とねわせ)



甲州百目
(富士柿)



西条
(さいじょう)

富有は顎で食べ、
次郎は歯で食べ、
平核無は舌で食べる

富有は果肉が柔らかく、次郎は堅め、平核無はねっとりとした食感の例え



柿のチカラ

β-カロテン、
β-クリプトキサンチン、
リコピン
老化予防、
がん予防に



栄養たっぷり!

ビタミンC
含有量は主要な果物の中でトップクラス
免疫力向上や風邪予防、美肌効果

カリウム
むくみ改善、
高血圧予防に

タンニン
血圧上昇の抑制、
二日酔い改善に

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

へたの切れ目や果皮の4条の溝に沿って切ると、種に当たらない



くし形にカットすると
甘味が均等に行き渡る

料理として

あん物(自あん、なますなど)、
サラダ、漬け物、天ぷら



完熟柿



スプーンですくって食べるとゼリーのようなとろける食感

ピューレ

ジュース、スムージー、
シャーベット、ムースなど



風味付けに

ダイコンのなます
カブやハクサイの漬け物
煮込み料理



旬菜館



豚ばらとシュンギクのサラダ

- 材料(4人分)
- 豚ばら肉 …… 400g
- シュンギク …… 200g
- しょうゆ …… 大さじ2
- A [おろしショウガ …… 30g
- 酢 …… 小さじ2
- ゴマ油

■作り方

- ①豚肉は5cm長さに切る。シュンギクは、葉を摘んで食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、①の豚肉を入れて焼き、火が通ったら、Aを入れて酸味がとぶまで1分程度炒める。
- ③器に、①のシュンギクを盛り、②のをのせる。



漬けマグロ丼

- 材料(4人分)
- マグロ(刺身用・さく) …… 260g
- 細ネギ …… 8本(約60g)
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- A [白すりゴマ …… 大さじ1と1/2
- 温かいご飯 …… 2合分
- 卵黄 …… 4個分

■作り方

- ①マグロは薄切りにする。細ネギは小口切りにし、飾り用を取り分けしておく。
- ②保存容器などにAを入れて、①のマグロを漬け、途中上下を返して10分おく。
- ③どんぶりにご飯を盛り、①の細ネギ、②のマグロをのせて真ん中に卵黄をのせる。①で取りおいた細ネギをちらす。

シェフ永井のおすすめ

手羽元とサツマイモの甘辛煮



- 材料(4人分)
- 手羽元 …… 8本
- サツマイモ …… 中2本
- ショウガ(スライス) …… 10g
- ごま油 …… 大さじ1
- 煮汁
- 水 …… 600ml
- しょうゆ …… 100ml
- 料理酒 …… 100ml
- 砂糖 …… 大さじ6と2/3
- みりん …… 大さじ3と1/2
- 酢 …… 大さじ3と1/2
- コチュジャン …… 大さじ1

■作り方

- ①サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- ②深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- ③②のフライパンに煮汁の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としふたをして中火で25分煮込む。
- ④器に盛り付け、カイワレなどお好みの青み(材料外)をあしらひ出来上がり。

キュウリの辛味炒め



- 材料(3人分)
- キュウリ …… 3本
- タカノツメ …… 3本
- ニンニク(みじん切り) …… 小さじ1/2
- ショウガ(みじん切り) …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 大さじ1
- A(調味料)
- 塩 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- コチュジャン …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- 炒りごま …… 大さじ1

■作り方

- ①キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- ③キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- ④③を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。

「TACの記事がよかったです」農業従事者の平均年齢68歳、農業、林業、漁業も中小企業も後継者不足、自給率37%、私の地区は高齢率約50%二人一人が65歳以上、農業従事者は殆ど70歳を超えています。

後継者ナシ、若者が居ないし、居ても農業従事者なし。担い手育成の為の施策に更なるご尽力を賜ります様に期待申し上げます。

(浮羽町 Y・T 67歳)

「腸美人になれる健康的な食材」ということなので小麦粉とうまく使い分けたいのかなと思います。パンやケーキなどは作れませんが、毎日の料理に少しずつ使っていこうと思いました。

(浮羽町 K・H 68歳)

「JAにじだより」表紙のTACカットコイイ。TACに携わる皆さんの期待大！このところの天気の不順、気候の変動で物づくりが大変ですね。手を抜けば病、害虫が発生。そんな中、TACの方々のアドバイスで地域の活性化に多に役立つ事を願っています。頑張ってください。

(田丸町 H・N 78歳)

「米粉の出番です。」の特集ページ、興味深く拝読しました。

米粉を上手に使えるようになりたいなと思いました。挑戦してみます。

(吉井町 M・K 62歳)

日常で「ギョ」とか思っていること、楽しいイラストなど、どしどしお寄せください!!!

クロスワード

クロスワードを解いて、A～Dの二重ワクの文字を並べてできた言葉が答えです。

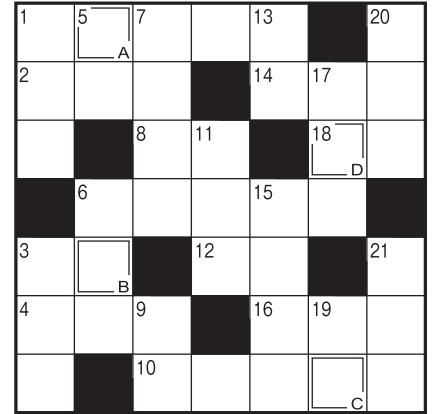
イズ

ヨコのカギ

- 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 竜宮城で舞う魚
- 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- コロコロと気分が変わる人のこと
- 無料です。代金はいりません
- 秋の空にぼこぼこ浮かびます
- ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 学校の教室に並べるもの
- 船が停泊するときを下ろします
- クルミが似合うげっ歯類

タテのカギ

- 機械などのパーツのこと
- オクトーバーフェスト発祥の国です
- 中国の大きな打楽器
- 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 池の——によって、土地を増やした
- 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- 学校の運動会で踊ることもあります
- 視聴——、円周——
- 海水の影響で塩分を含む湖
- 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- たんすやソファなどのこと
- ノーの反対語
- 阿寒湖のものは国の特別天然記念物



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にし 総務課情報係
(FAX)75-4633

■応募〆切 10月14日(金)当日消印有効

9月号の答えは「ツキミザケ」でした(応募総数 24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。

10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】人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです
【健康運】野菜を中心に低カロリーの食事を心がけて
【幸運の食べ物】マツタケ



牡牛座

[4/20~5/20]

【全体運】肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉
【健康運】楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり
【幸運の食べ物】ゴボウ



双子座

[5/21~6/21]

【全体運】とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事
【健康運】スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ
【幸運の食べ物】トマト



蟹座

[6/22~7/22]

【全体運】うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も
【健康運】よメンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を
【幸運の食べ物】エビイモ



獅子座

[7/23~8/22]

【全体運】人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に
【健康運】ハイキングなどで楽しみながら体を動かして
【幸運の食べ物】ギンナン



乙女座

[8/23~9/22]

【全体運】運頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます
【健康運】ストレッチやつば押しでストレス解消
【幸運の食べ物】国産ライム



天秤座

[9/23~10/23]

【全体運】順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ
【健康運】体力増進のチャンス。ハードな運動もOK
【幸運の食べ物】レンコン



蠍座

[10/24~11/22]

【全体運】あれこれやるとうしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感
【健康運】持病の再発に注意。冷えないようケアを
【幸運の食べ物】イチジク



射手座

[11/23~12/21]

【全体運】焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます
【健康運】頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!
【幸運の食べ物】チンゲンサイ



山羊座

[12/22~1/19]

【全体運】非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず
【健康運】イライラしたら甘いものを食べて元氣回復
【幸運の食べ物】アケビ



水瓶座

[1/20~2/18]

【全体運】こうなったらいいななど思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願いをするのも◎。いい返事を聞けそう
【健康運】とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で
【幸運の食べ物】ザクロ



魚座

[2/19~3/20]

【全体運】スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず
【健康運】気になるところがあるなら早めに検診を
【幸運の食べ物】ヤーコン

おたんじょうびおめでとう



令和3年
10月23日生

ほ さか たく
保坂 拓 ちゃん

お誕生日おめでとう
いつも笑顔
ありがとう!

稔さん・郁吹さん 次男



令和3年
10月17日生

くりばやし おうすけ
栗林 旺助 ちゃん

甘えん坊の
かわいい旺助くん
元気にすくすく育ってね

翔一さん・加菜さん 次男



令和3年
10月5日生

なかにし こと ね
中西 琴音 ちゃん

みんなことちゃんが
大好きだよ!
たくさん一緒に遊ぼうね。

是文さん・香織さん 次女



令和2年
10月30日生

にのみや なつみ
二宮 菜摘 ちゃん

食べる事と絵本と踊りが大好き。
これからもすく
大きくなってね

大輔さん・菜穂美さん 長女



令和元年
10月9日生

やまさき いちか
山崎 唯央 ちゃん

お誕生日おめでとう!
スーパーミラクルハッピーで
みんなを笑顔にしてね!

雄也さん・登希代さん 長女

令和4年11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。10月14日(金)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「乳和食サイト」

ナガイモと牛乳のホワイトソースで減塩 秋サケとキノコの牛乳とろろ焼き



- 材料(2人分)
 ナガイモ……………100g
 牛乳……………45ml
 片栗粉……………大さじ2
 生サケ……………2切れ
 シメジ……………1/2パック
 ポン酢しょうゆ……………大さじ1
 青のり……………適量
 ごま油……………少量

- 作り方
 ①生サケは1切れを4等分に切る。シメジは小房に分ける。
 ②ポリ袋に①のサケとシメジを入れ、ポン酢しょうゆを合わせて15分以上漬け込む。
 ③ナガイモをすりおろし、牛乳、片栗粉と合わせ、塩少々(材料外)を振っておく。※ナガイモの粘りによって牛乳の量を調節してください。
 ④ごま油を塗った耐熱容器に、水気を切った②を並べ、オーブントースターで焼く。サケの表面に焼き色が付いたら③をかけて中火でさらに5分間焼く。
 ⑤焼き上がったら、青のりをたっぷりかける。

きらら ミニ通信

食養生 お回とからだ イキイキと

食べ物のこと【その30】

人間の舌には100万個の味覚センサーがあると言われています。食べ物のおいしさは、この味覚センサーと鼻にある嗅覚センサーで感じる大切な感覚です。

鰻屋や焼鳥屋の香ばしい匂いは食欲をそそりますが、嗅覚センサーだけが感じているのではなく、脳の前頭皮質(ぜんとうひしつ)というところで、美味しかった昔の経験が沸きあがって食欲がでるのです。また食べ物の固さ(あるいは柔らかさ)も美味しさの秘密です。

食べ物の固さを感じるのには歯とそれを支えている骨の間の組織です。専門的には「歯根膜(しこんまく)」といわれています。歯も骨も硬い組織なので互いがぶつくと痛んでしまいます。そこで間に入って緩衝作用をしているのがこの「歯根膜」です。膜といっても、無数の細かい繊維で歯と骨をつないでいます。トランポリンの真ん中の部分と枠の部分の弾力のある素材でつないでいるのと似ています。当然、歯は骨に埋まっている状態でほんの少し上下左右に動いています。この動きが脳に伝えられます。固い食べ物を食べて美味しかった記憶が蓄積され、次に食べたときにも「固さ」を美味しいと感じます。

私たちは、味覚、嗅覚だけでなく、食べ物の色や固さを感じながら毎食楽しんでいきます。

JAにし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にし歯科診療所きらら ☎(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



ここでは、J A にじ青年部が日頃行っている活動を紹介していきます。

8/3 看板作成

J A 青年部では例年「農業のある地域づくりの大切さ」をPRするオリジナルの看板を制作しています。今年は、3年に1度田主丸地区青年部で開催している虫追い祭りに出てくる2人の武将をモデルに作成しました。



9/2 千年小学校 花植え

うきは地区青年部は地域交流の一環として、千年小学校でナデシコの花植えをしました。



日々雑感

右田 英訓

「台風シーズン」

9月の声を聴き脳裏をかすめるのは、平成3年(1991年)、今から31年前の九州北部を2度にわたって襲った台風17号・19号です。9月14日の早朝猛烈な風音と共に大きな被害に襲われたのが台風17号。100年に一度の台風だと言われていました。そしてその修復が終わらない2週間後、9月27日の夕方に長崎から福岡市へ通過していったのが、台風19号。未曾有の災害をもたらした台風は、100年に一度が2週間に2度。私たちの記憶から決してなくなることはない恐ろしい出来事でした。

ここ数年、水害・台風・猛暑というように、自然災害が頻発しています。今年も8月24日、時間雨量120ミリの豪雨。9月6日の台風11号。被害に遭われた方々にお見舞いを申し上げます。そして台風12号の発生以降も安心の出来ない状況が続きます。まさに台風シーズンです。農産物・農業用施設・家屋等に大きな被害のない今年であって欲しいと、ただただ願うばかりです。

「お月見読書会」

秋は台風季節、特に9月は台風シーズンというイメージが頭から離れませんが、一方で季節の移ろいを感じ、爽やかさを感じることもできる時期でもあります。

「中秋の名月」はまさに、秋を感じることの出来る事象だと思えます。今年も9月10日(土曜日)、蒸し暑さの中、東の空にオレンジ色に輝く名月を目の当たりにされた方も多かったのではないかと思います。もともと旧暦に由来しているため、毎年同じ日ではなく令和3年は9月21日、令和2年は10月1日でした。

中秋の名月といえば「お月見団子」。旧暦の時代は月の満ち欠けでの流れを計り、季節の変化を感じながら農作業をしていました。月に似たまるい「お団子」を供え、豊作への祈りや感謝と同時に、供えた後の団子を食することで健康と幸せを頂けると信じられています。私も久しぶりに「お団子」をお供えし、地域の安寧を祈りました。「中秋の名月」とはずいぶん時期が違いますが、今年も3年ぶりに大きな「中秋の名月」を感じることに出来るイベントが吉井町白壁ホールで開催される予定です。

11月16日(水曜日)J A にじ女性部主催の「家の光お月見読書会」です。コロナ感染症の影響で開催できない状況が続いてきましたが、楽しい企画を用意して多くの皆様のご来場をお待ちいたします。

まだまだ「コロナ感染症」の影響が続きますが、J A にじは前向きに進んでいきます。

野外焼却による火災に注意

～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は、野外焼却によるものが最も多く、23件発生しており、令和4年の上半期でも15件（過去最多）発生しています。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」は実施せず、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に行う。



【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

JAにし 園芸流通センター アルバイト募集

JAにし特産である、柿・トマト等の選果及び箱詰めの作業員を募集しています。

職種	センター内での柿・トマト選果・箱詰め
時給	900円～
年齢	不問
勤務期間	10月上旬～12月上旬(3ヶ月程度)
勤務時間	AM8:00～PM5:00 (残業有)
募集人員	50名程度
	土日祝日のみも可(応談)
受付期間	随時

【申し込み・問い合わせ先】

うきは市吉井町福益417-1 JAにし 園芸流通センター
電話 0943-76-5520(担当:吉岡・古賀まで)

組合員情報受付窓口のご案内

当JAでは、監事による監査の実効性を高め、組合の健全な発展に資するため、理事の法令違反など組合の社会的信用を失墜させる行為や、組合財務に大きな損害を与える行為に関する情報の受付窓口を設置しています。上記のような行為に気づかれた場合は、封書にて下記あてに連絡をお願いいたします。

〔当JA理事による法令違反などの情報受付窓口〕
〒839-1321 うきは市吉井町356-1 JAにし 監査室

安心やnet
うきは

うきは警察署
生活安全課
76-5110

令和4年全国地域安全運動

～みんなでつくろう安心・安全の街～

- 期間 令和4年10月11日から20日まで
- 運動重点 ・子供と女性の犯罪被害防止
・ニセ電話詐欺の被害防止
- 目的 地域安全に関係する期間と警察が連携し、地域安全活動の浸透と定着を図るため



みんなで犯罪被害を防ごう！

【子供の見守りポイント】

- ☆公園や通路など、子供が集まる場所に目をかける
 - ☆一人でいる子供に目をかける
 - ☆普段から子供と挨拶を交わす
 - ☆危険な墓所にいる子供に声をかける⇒空き地、廃屋、高架下など
- 通勤や散歩などをしながらの「ながら防犯」で子供たちを見守りましょう

【女性の防犯ポイント】

- ☆夜道ではスマホなどの「ながら歩き」は絶対にしない
 - ☆SNSでの出会いに注意し、安易に自分の個人情報を相手に教えない
 - ☆オートロックや高層階に住んでいても帰宅したら必ず施錠する
 - ☆エントランスやエレベーターなどの密室に注意する
- ネットはとても便利で有効なツールですが、犯罪に巻き込まれないよう正しい知識と情報を持つことが大切です

アポ電対策の特効薬！！



電話の受け手に
注意喚起

登録外の番号や
迷惑電話を
着信拒否

相手に会話の録音を
事前警告

通話を始めると
会話を
自動録音

「まっ太フォン」

★うきは市及び久留米市田主丸町では、「まっ太フォン」購入のための費用を補助する制度があります。是非ご検討ください！

JAにし正職員募集

《受験資格》2023年3月卒業見込みの者

および既卒者

(既卒者:大学・短大・専門学校卒業後
概ね5年以内の者)

《募集人員》8名程度

《基本給》大学卒 175,000円

短大・専門学校卒 163,000円

《その他》各種手当あり・賞与、定期昇給あり

※履歴書・卒業(見込)証明書・成績証明書を送付ください。
※詳しくはHPまたはTELにてご確認ください。

《問合せ先》

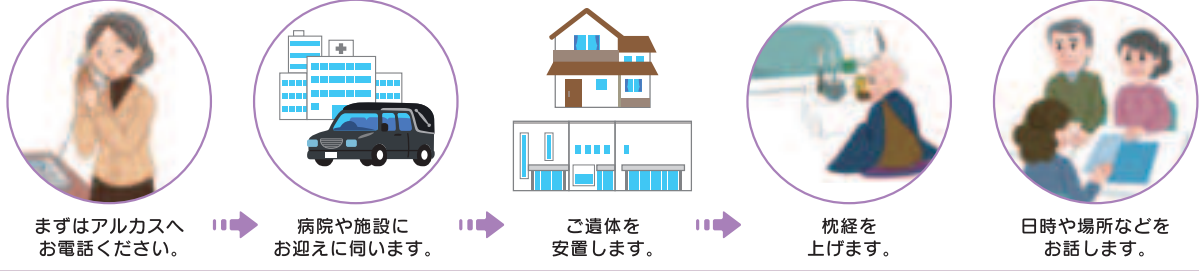
JAにし総務課 人事労務係 TEL 0943-75-4121
(JAにしHP <https://www.ja-niji.com/> にも掲載)

総合会館 アルカス

～大切な葬儀を承ります～

- その1 アルカス吉井・アルカス田主丸「**家族葬プラン**」がご用意です。
- その2 アルカスうきは「**小ホールプラン**」がご用意です。
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**」がご用意です。

《もしもの時の流れ》



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

■霊柩(24時間受付)0943-74-2200 ■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

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



第17回 JAにじ 農業祭りを開催!

開催日 令和4年11月13日(日)
 会場 にじの耳納の里駐車場

赤ちゃんハイハイレース 参加者募集!

定員 60名
 先着順です。定員になり次第締め切ります。

詳細 満1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者2人で参加してください。制限時間内に、ハイハイしてゴールを目指します。立ち上がったら失格です。

申込先 JAにじ本店または各支店まで

【問い合わせ】
 JAにじ総務課 ☎0943-75-4121



ホームページ Instagram

JAの 農機ハウスローンで よかるうもん! キャンペーン

借入限度額が 1,500万円になりました!

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%の保証料が今なら保証料 0 円 実質負担
--	------------------------------------

JAの農機ハウスローンは**審査が早い!** スピーディな審査で、資金のご準備をいたします。

実施期間中、JA農機ハウスローンをお借入された方に**先着800名様限定!!** **ワーキングショートエプロンプレゼント!**

実施期間 令和4年7月1日(金)～12月30日(金)

使いやすい抜群! 大小9つのポケット付き

●詳しくはJA窓口にておたずねください。 令和4.07

【今月の表紙】
 にじの耳納の里で開かれたJAにじのなし・ぶどう品評会。フルーツ栽培に適した土壌、豊かな伏流水と降り注ぐ陽射し、そして生産農家の日々の管理が育んだ見事な果実が並びました。(8Pに関連記事)