

人と自然の架け橋に

# にじ



2024

2 月号

Vol.334

インタビュー

和海ファーム株式会社

特集

FLOWER VALENTINE 2.14  
花は自由なラブレター

JA-News

農産物や直売所、  
地域の情報を紹介します

地元で愛されてこそ

出荷者さんにインタビュー  
出荷者協力会 上村寿考さんを紹介します





なごみ

## 和海ファーム株式会社

おばな よしお さとみ ゆきはる  
尾花 芳雄さん・里美さん・千陽さん

うきは市吉井町在住。現在米20ha、大豆15ha、麦35haを栽培している。元々は建設関係で働いていた芳雄さんは13年前に農業をしたいという気持ちが強くなり就農を決意。また、妻の里美さんも子育てをしながら働ける場所として就農を決意。令和3年4月に個人事業から法人化し、翌年4年6月には息子の千陽さんも就農したことで、さらに活躍の場を広げる和海ファームさんに話を伺った。



01

## インタビュー

和海ファーム株式会社

03

## 特集

FLOWER VALENTINE 2.14

花は自由なラブレター

05

## TAC活動

TACの主な活動を紹介  
TAC担当者がいろいろな所で活躍中

07

## ほっと通信

JAにじの直売所  
「にじの耳納の里」を紹介します

08

## 地元で愛されてこそ

出荷者さんにインタビュー  
出荷者協力会 上村寿考さんを紹介しす

09

## JA-News

農産物や直売所、地域の情報を  
紹介します

13

## 女性部広報 ひまわり

女性部の活動などを紹介します

15

## 日々雑感

右田組合長が日々の出来事をめぐり  
農とJAの今を語ります。

## 【今月の表紙】

今や莓のNo.1ブランドとしてすっかり定着した「あまおう」。甘さと程よい酸味が織りなすコクのある美味しさは「あまおう」ならでは。JAにじの「あまおう」は㈱ピエトロのレストランにもお目見え。スイーツメニューを華やかに彩ります。(関連記事JA-News10P)

(撮影場所: JAいちご部会・菊竹雅海さんのハウス)

(撮影者: 桑野)

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



## 和海のこだわりについて

主に米、大豆、麦を栽培しています。麦は「チクゴイズミ」「ミナミノカオリ」、米は「夢つくし」「ひのひかり」「やまだわら」、大豆は「フクヨカマル」という品種を栽培しており、5月～12月までが特に忙しいです。

栽培する上でのこだわりは、土壌診断などをしっかり行い肥料のバランスを考慮すること、排水対策などを徹底して、収量や品質の向上を目指しています。最近ではスマート農業（自動トラクター、ドローン）も積極的に活用しています。

栽培方法については、同じ品目を栽培している地域農家の方々からアドバイスを頂いたり、JAからの技術指導などで非常に助かっ



ています。また、JAにじ麦部会にも所属しており、定期的な講習会で知識を深めることができています。令和5年10月には福岡県麦作共奨励会農家の部において福岡県知事賞を受賞しました。



▲県知事賞の受賞式に出席した里美さん(右)

## 地域の皆さんのおかげ

栽培する上での現在の課題は地域と共存していくことだと思っています。地域の方々のサポートがあり今の私達がありますし、地域の皆さんへ農業の魅力を発信していくことが必要不可欠だと考えています。

農業の魅力は種をまいて長い期間育ててきたものを収穫する瞬間です。特に豊作だった時の喜びはひとしおです。一年に一度の楽しみですが、自分が手を掛けただけしっかり育ってくれと、来年もまた頑張ろうと思えてきます。

## 農に触れる機会を作りたい

以前、小学校で食農教育の一環として稲作体験などを行っていたので機会があればまた行いたいです。今の子供たちはあまり農に触れる機会がないので収穫の喜びをぜひ体験してもらいたいです。新しい取り組みとしては野菜の栽培にもチャレンジしてみたいと思っています。これからも地域の方々と一緒に、おいしい農産物を提供するため頑張っていきます。



▲JA担当と経営について話し合う芳雄さん(左)





# FLOWER フラワーバレンタイン VALENTINE ♡ 2.14

## 花は自由なラブレター



もっと気軽に、かしこまらない  
自由で楽しいフラワーバレンタインを、日本にも。

知っていますか？実は2月14日は、世界でいちばん花を贈る日。  
多くの国で、愛や感謝を伝えるために花を贈る風習があります。

日本でもこの10年間で、フラワーバレンタインをきっかけに  
大切な人に花を贈る素敵な方(特に若い男性！)が増えています。  
でも、花贈りってハードルが高い。まだまだそう思っている人も多いはず。

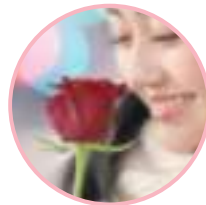
きれいな花をみつけたから、あの人にも見せてあげたい。  
そんな素朴な気持ちで、1輪だけ渡したっていいし、  
なんなら一緒に花屋さんで選んだっていい。  
喜んでくれる笑顔を想像するだけで、幸せな気持ちになります。

恋人、友達、家族、誰から誰に贈ってもいい。  
照れて無言で渡しても、まっすぐ気持ちを伝えてくれる。  
花は、いろんな愛のカタチを表現できる、とても自由なラブレターです。

心を込めて贈った花は、心の中でずっと咲き続ける。  
さああなたも、大切な人に、花で自由に気持ちを伝えてみませんか。



バレンタインは  
花を贈ろう



忘れられない花になる。

### 方法3.



水に浸かっている部分の  
葉は切るようにする。葉が  
傷んでそこから劣化して  
いきます。

ほかにも...

- 水はこまめに替える
- 寒いところに飾るのは避ける
- 高湿な場所は避ける
- バラは1ℓの水に対して  
ほんの少し糖分を加える  
などがあります。

ぜひ  
お試しください！



Flowers are free love letters







## 色によって意味が変わる花

花には、色ごとに異なる花言葉がついています。

ここでは代表的なバラ、ガーベラ、カーネーションの3種類をご紹介します。何色にしようか迷っているときは、気持ちを合わせて選んでみるのも素敵かもしれませんね。

### バラ

赤

あなたを  
愛しています  
情熱

ピンク

感謝・  
温かい心

黄色

友情・  
ジェラシー

オレンジ

絆・  
無邪気

白

深い尊敬  
私はあなたに  
ふさわしい

紫

気品・  
尊敬

青

夢かなう



### ガーベラ

赤

前向き  
情熱

ピンク

感謝  
熱愛

黄色

親しみやすさ

オレンジ

冒険心

白

希望  
律儀



### カーネーション

赤

母への愛

黄色

友情・  
ジェラシー

オレンジ

あなたを  
愛しています  
純粋な愛

白  
尊敬

あなたを今も  
愛しています

紫

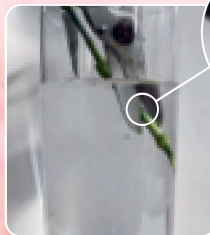
誇り・  
気品



### JJAにじ花部会担当に聞く 切り花を長もちさせる方法。

花をもらった  
女子必見!

#### 方法1.



切り口は斜めに！水を吸い上げる面を広くします。水中か流水に当てながらやるのがポイント。

#### 方法2.



花瓶は花の長さに合わせて用います。花に負担がない大きさでないと劣化が早まります。

さらに詳しい情報を知りたい方は  
公式サイトならびにInstagramで  
ご確認ください！

フラワーバレンタイン  
公式サイトはコチラ



# Team for Agricultural Coordination!!

Tとことん、A食って、Cコミュニケーション!!

## 【JAにじ担い手営農組織連絡協議会視察研修】

12月7日、集落営農組織で構成されるJAにじ担い手営農組織連絡協議会は「ニプロ」ブランドで知られる長野県の松山株式会社へ視察に伺いました。同社はほ場改良整備や耕起などの作業機を製造、販売しています。製造工程の見学や製品紹介がなされた他、メーカーと生産者との意見交換が行われました。参加者からは、機械納品や部品供給の迅速化を要望する意見が出るなど活発なやり取りが行われました。(写真①)



## 【新規就農支援】

久留米普及指導センターの果樹担当と連携し、新規就農者のほ場で現場対応しました。高度な技術が必要とされる剪定作業。品種ごとの樹形を考え想像を膨らませながら状況に応じた対応を指導されていました。今後も、要望に応じた柔軟な対応をしていきます。(写真②)



## 【BLOF有効堆肥】

BLOF 理論に基づいた有機栽培に活用可能な堆肥を作成するにあたり、JA筑前あさくらの山間部にある堆肥施設を整備しました。うきは市、アグリガーデンスクール、JA筑前あさくら、JAにじが手を組み、より良質な堆肥を提供できるよう取り組んでいます。(写真③)



## 【久留米地域青年農業者会議】

久留米普及指導センターにお邪魔して、4Hクラブのプロジェクト、意見発表会に参加させていただきました。それぞれの若手農家が様々な研究、勉強しながら経営発展を目指しています。管内に無い品目もあり刺激を受けています。(写真④)



Follow me!



JAにじTAC公式

Instagram

はじめました!!

@janiji\_tac

検索



JANIJI\_TAC



1日バイトアプリ デイワーク  
 dayworkで  
 働き手を探しませんか？



収穫や大事な管理作業など、農繁期は多くの人手が必要…。  
 しかし、「人が集まらない！ 作業が遅れる、間に合わない！」  
 そのようなお悩みを持った方はいませんか？

新しい求人方法として、アルバイトアプリが注目されています。  
 すでに管内でもアプリを利用する農家さんたちがいます！

＼利用した農家さんの声／



西見隼耶 さん (柿)

摘蕾、収穫作業をしてもらいました。ていねいな働きぶりや作業がはかどりました。自分自身、新しい発見もあり、大変満足しています。



槇隆夫 さん (トマト)

収穫や株の片付け作業などをしてもらいました。作業の進捗状況に応じて、雇う人数や時間を調整できるので、とても便利です。



石井宏幸 さん (柿・ぶどう)

柿の収穫、ぶどう房の手入れ作業をしてもらいました。未経験の方が多くいますが、熱心に取り組んでくれて非常に助かっています。



牧原洋一 さん (花き)

苗の挿し芽、肥料まき作業をしてもらいました。息子と協力してアプリを利用しています。多くの方が来てくれて感謝しています。

**利用方法**

### ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkで検索し、アプリをダウンロードしてください。

iPhone/iPad




Android






---

### ログイン方法

アプリを起動したら画面下にあるマイページのボタンを押します。  
 開いたページを下にスクロールすると生産者専用ログインフォームがあります。  
 運営会社から送られたアカウント情報を入力し、ログインを押すとログインできます。



下記までお気軽にご相談ください！



お問合せ：JAにじ営農企画課(0943-75-4200) 久留米普及指導センター(0942-47-5101)



**いちご** 販売時期：[11月下旬～4月]



**主ないちごの品種別販売時期**

(令和4年度販売実績より)

	11月	12月	1月	2月	3月	4月
淡雪						
かおり野						
章姫						
さがほのか						
あまおう						
紅ほっぺ						
恋みのり						
おいこベリー						
はるひ						
さちのか						



にじの耳納の里  
高倉店長

お待たせしました！みんな大好き！！大人気のいちごの季節がやってきました。にじの耳納の里では、いちごの王さま「あまおう」をはじめ「紅ほっぺ」「恋みのり」「かおり野」「おいこベリー」「さがほのか」、白苺の「淡雪」など、様々な種類のいちごが出揃います。新鮮な、にじの耳納の里のいちごをぜひ味わってください。

※2月の店休日は14日(水)です。

## 「まんてん市場」は旬の彩り

～いちご、トマトに冷蔵柿も～



和洋のメニューに、お弁当にと季節を問わず日々の食を彩るトマト。パック詰め、2玉入り、箱入りと多彩に準備。用途やご家族に合わせてお選びいただけます。



直売所「まんてん市場」では、今まさに旬を迎えたいちごが勢揃い。「あまおう」始めいろんないちごが並んでいます。食べ比べて味の違いを楽しんでみては。

### 「むぎ畑」パン製造アルバイト募集

にじの耳納の里では「むぎ畑」のパン製造スタッフを募集しています。経験は問いません。早朝勤務できる方を募集します。

時給：950円～

年齢：不問

勤務時間：早朝 6:00 から勤務できる方

※土日勤務できる方歓迎

【申し込み・問い合わせ先】

にじの耳納の里 ☎0943-75-8111 (担当:高倉)



最盛期の「富有」の美味しさをそのまま閉じ込めた冷蔵柿。柿ファンの方はもちろん、柿は好きだけど・・・と冷蔵柿未体験の方、一度ご賞味ください。



**牡羊座** (3/21～4/19)

【全体運】友人や知人とのおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク【幸運の食べ物】長ネギ



出荷者協力会

うえむら としたか

上村 寿考さん

いちご栽培は自身の代から。にじの耳納の里オープンの翌年には出荷を始め、現在淡いピンク色の「淡雪」始め「恋みのり」「かおり野」など数品種を出荷。浮羽町流川在住。



「食べるのが好き」からのスタート

食えることが好きで、美味しいいちごを食べたくていちごの栽培を始めたんです。だから甘さにはこだわりがあります。

「美味しい」プラス「安全安心」なものをと、減農薬にも力を入れています。

心構えも魅力も「直売」ならでは

直でお客さんに自分の手掛けた商品を販売するわけですから、手が抜けない。その分、買って喜んでもらえればやりがいもうれしさも大きい。

デリケートなもので、収穫から出荷までは特に丁寧な扱いに気を使います。

品種の特性を活かした商品を

「淡雪」は甘みとともにほんのりとしたピンク色が特徴です。その色を活かし、他の赤いいちごと組み合わせさせた商品がうちの目玉商品です。「紅白もち」ならぬ「紅白いちご」として、成人式などお祝い事に注文い

ただいています。

めざすは「地産地消」

毎年うきは市のいちご農家と市のサッカー協会が協力して、うきは市内の保育園の年長さんを対象にサッカー大会「いちごカップ」を開き8年目になります。コンテナでいちごを提供して園児たちにその場で食べてもらうんです。このような催しを通じて地元のいちごをPRしていければと。地元で知らないいちごができて出荷されているか知らない方も多く、もつともつと地元のみなさんに知って食べてもらいたいですね。



▲「淡雪」と他の品種を組み合わせさせた「紅白いちご」。赤の濃淡が目を引き上村さんの目玉商品でお祝い事にもぴったり



## 産地発展へ連携を

### いちご部会青年部と意見交換

いちご部会  
青年部

J Aにじいちご部会青年部はJ Aとの意見交換会を12月5日、J A本店で開きました。初の取り組みで、J Aからは右田組合長始め生産販売部門の各担当者が参加。部員から生産資材の在庫管理や、市場外の販路を担うJ A販売開発係が取り扱う商品の種類や売れ筋などに幅広く質問や提案がありました。J Aからは経営の学びや補助事業活用の面からも青色申告会への参加呼びかけや、生産者が息長く営農できるよう作業省力など対策の必要性を強調。いちご部会員でJ A理事を務める江藤健次さんは「産地を伸ばしていくにはJ A各部署との連携が欠かせない」と今会への思いを述べました。



▲意見を述べるいちご青年部員

## 有機栽培米食べて

### うきは市とJAにじら地域に贈る

有機農法

オーガニックビレッジ確立へ一体で取り組むうきは市とJ Aからは化学肥料や農薬を使わず栽培した米を今秋初収穫しました。この米を12月26日から28日にかけて、市内の社会福祉協議会や高校、子ども食堂などに贈りました。全600㌔超を贈り高齢者への配食事業などにも活用される計画です。J Aで主体となり取り組む担い手支援課のTAC=担い手に出向くJA担当者、水城恭平さんは「持続可能な米づくりを行っていることを理解してもらい、地域貢献にもなれば」とまずは地元浸透をめざします。



▲うきは市社会福祉協議会(右端・写真は高山敏枝会長)に有機栽培米を贈るうきは市の重松邦英副市長(中央)、JAにじの木下清実営農経済担当常務

## うきは産小麦スイーツ上々デビュー

### うきは小麦活性化プロジェクト

地域  
活性化

うきは産小麦発信に活動する「うきは『小麦』活性化プロジェクト」は12月16日、うきは産小麦を使ったスイーツの試食販売をJ Aにじ「にじの耳納の里」で開きました。プロジェクトメンバーの浮羽羽真館高校生徒らが、九州産を使った料理で知られる福岡市の仏料理店「ジョルジュマルソー」監修のもと作成したレシピによるスイーツも販売され即売り切れるなど、上々の出足となりました。プロジェクト代表の松尾潤一さんは好評の要因に「地元産で安心」の声や「しっとりきめ細かく香りも良い」など食味の高評価をあげました。同プロジェクトはうきは市、J Aにじ、製麺業などから高校生まで幅広いメンバーから成り、うきはの小麦ブランド化第1弾として昨年うきは産100%の小麦を商品化しました。



▲うきは産小麦を使ったスイーツが並んだ即売会





## 旬の美味しさお届け

### 冷蔵柿出荷

にじ産  
フルーツ

J Aにじ柿部会は冷蔵柿の出荷を12月中旬から始めました。J A担当者によると7月の豪雨で一部被害を受けましたが、部会では1000トンを1月いっぱい出荷の見込みです。冷蔵柿は甘柿出荷県内一を誇るJ Aにじの主力品種「富有」を個包装し冷蔵入庫したもので、こくのある甘みそのままに旬の味わいを楽しめます。冷蔵入庫することで出荷集中を避けて生産農家の労力配分につなげ、消費者は長く甘柿を味わえます。



▲個包装された冷蔵柿を選果

## 真っ赤な贈り物

### 「あまおう」通販分発送

にじ産  
フルーツ

市場外の販路を広げファン拡大をめざすJ Aにじ販売開発係は12月中旬から、通販で予約を受けたいちご「あまおう」の発送を始めました。年明けからはふるさと納税返礼分も発送する計画で、リピーター増と新たな顧客獲得を図ります。同係によるとJ Aオリジナル特選ギフトで選りすぐり30粒入りと12粒入りの年内販売分はすぐに完売。満足度の高いギフトとして定着しており、新年もJ Aいちご部会と連携して期待に応える商品提供に努めます。



▲全国からの通販注文分発送に忙しい担当者

## フルーツ王国発信へピエトロとコラボ

### いちご部会とうきは市

にじ産  
フルーツ



うきは市とJ Aにじいちご部会が(株)ピエトロとコラボしたスイーツメニューが12月12日から、全国のピエトロレストランでお目見えしました。うきは産「あまおう」をふんだんに使ったパフェやケーキ、ジュレスイーツなどを提供しており、3月末までの予定です。コラボはピエトロがうきは市と結んでいる「うきはは応援団！！企業パートナー」の取り組みで、市とJ Aは「あまおう」ブランド層の浸透とフルーツ王国発信の好機と期待を寄せます。

◀「贅沢あまおうのパフェ」などスイーツメニューを紹介したピエトロのポスター。メニューとあわせあまおうの特徴や「豊富なおいしい水」と「健全な作物が育つ」生産環境をPRしています。



## 良い年でありますように

### 職員ら門松作り

JAにし  
管内

JAにし田主丸支店は12月23日、新年を迎えるにあたって門松作りに初挑戦しました。JA理事を務める田主丸町の田中尚一さんの協力もあって見事な門松が完成。支店前で来店者を迎えました。職員からは「イベントを通して今後も組合員との交流を深めていきたい」などが聞かれました。



▲地元の素材を使用して作られた門松

## 地域の歴史を知ろう

### 吉井町でハゼの実ちぎり体験

地域  
活性化

吉井町にある延寿寺曾根のハゼ並木で12月9日、ハゼの実をちぎる体験がありました。ハゼ栽培の歴史や高品質な天然資源であることにふれてもらう目的で、同町の福富地区自治協議会が催し、松山樫復活委員会が協力しました。和ろうそくや鬢付け油の原料となるハゼの実は幕末から明治にかけ久留米藩が栽培を奨励。延寿寺曾根の並木は当時を語る貴重な遺産で美しい紅葉でも知られます。同委員会の矢野真由美さんによると催しは8年目。毎年楽しみに参加する子どもたちも多く「次代を担う子どもたちに定着させてきている」と喜びます。



▲鈴なりに実ったハゼの実を収穫

## おでん何人分?

JAにし  
管内

浮羽町高見の吉瀬時男さん宅でとれた桜島大根。昨年は小さかったそうですが、今年は重さ9.6キ。と見事に育ちました。おでん何人分!?



▲大きく育った桜島大根

## 上昇の年に

### 年賀式

JAにし  
管内

JAにしは仕事始めとなった1月4日、役職員が参加し、JA本店で年賀式を行いました。右田組合長は「組合員の皆様方、地域のためにしっかりと役割を果たしていきたい」と述べました。また役職員の中から新成人2名と20代、30代、40代の年男代表が、仕事と私生活での抱負や目標を述べました。



▲年男の抱負を述べる職員

### 理事会だより 令和5年12月25日(月)開催

#### 【附議事項】

- ・令和5年度上半期末監事監査処理顛末について
- ・資産査定基準の一部改正について
- ・コンプライアンス基本方針の一部改正について
- ・役員候補者推薦申し合わせの一部変更について
- ・貸出金等利益相反契約承認について



獅子座 (7/23~8/22)

【全体運】 予想外の中に今後の糧につながるがありそう。様子を見ていて。人と一緒に行動するのが開運の秘訣(ひけつ) 【幸運の食べ物】 キウイフルーツ





# 食農教育の実施

J Aにじ田主丸地区青年部は食農教育の一環として同町内保育所で園児と一緒にもちつきをしました。地場産のもち米を使い、子供たちの元気なかけ声とともにつきあげみんな美味しくいただきました。



12/6水 田主丸保育園



12/12火 川会保育園



12/13水 竹野保育園



12/14木 水縄保育園



12/21木 船越保育園



12/26火 星の子保育園





## アグリキッズクラブ学習会

12月23日(土)、もちつき体験をしました。

杵と臼を使ってのもちつきは初めての子どもたちも多く、コツを掴むのに一苦労でしたが、慣れてくると次第に上手になりました。その後、つきたてのお餅を、ぜんざい・きな粉・砂糖醤油等大変おいしくいただきました。



## 助け合い組織「にじの夢」研修会

1月10日(水)、JA福岡中央会の前原健吾氏と農協共済別府リハビリテーションから理学療法士の伊藤かおり先生を招き、研修会を開きました。活動の目的を学ぶとともに、2つのことを一度に行うデュアルタスクの体操、てんとうムシ(転倒無視)体操、尿失禁予防のミツバチ体操などを行いながらの研修でした。助けあい活動は地域貢献はもちろんですが、自らの生きがいつくりのためにも続けていきたいと思えます。



## 家の光三社参り

1月12日(金)、「家の光三社参り」で大分県の宇佐神宮、大貞八幡宮薦神社、栗嶋社の三社に行きました。今回右田組合長も同行し「令和6年がこれ以上の自然災害や事故に見舞われず平穏無事でありますように」と祈願してきました。



## 令和5年度 JAIにじ「家の光大会」を開催します

日時/令和6年3月9日(土)  
13:30開会(13:00開場)

会場/本店大ホール

内容/◆購読表彰  
◆活動発表  
◆記念講演会

講師/朝倉幸男氏【半農半芸タレント】

入場無料



女性部Instagramで女性部活動を発信中です。  
ぜひご覧ください。

Instagram



経済課

TEL:0943-75-4134



天秤座 (9/23~10/23)

【全体運】おしゃれをして外出を。以前からやってみたかったことに挑戦してみるのもいいでしょう。行動的なほどツキがアップ【幸運の食べ物】セリ





# フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

## イチゴ

～愛される赤い果実～

イチゴのプロフィール

- 【分類】バラ科オランダイチゴ属
- 【原産地】北アメリカ、南アメリカ
- 【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

解説：CHOKA KUROKAWA

### 選び方

- 色鮮やかで、へたの付近まで真っ赤
- イチゴ特有の甘い香り
- 粒々が赤色のものは完熟していて甘い
- 粒々を覆うように赤色の果肉部分が盛り上がっている
- へたが濃い緑色でピンと反り返っている
- 表面に細かい産毛が立っていると新鮮
- 光沢と張りがある

### 楽しみ方・食べ方のコツ

**生食で丸ごと**  
水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる

イチゴは先端部分が甘い

牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果もよ

先端部から熟していくので、へた側を先に食べると最後により甘く感じられる

甘い

**いろいろな食べ方**  
サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお勧め)

### イチゴのチカラ

**ビタミンC**  
風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

**葉酸**  
ビタミンB群の一種、造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている

**ペクチン**  
水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

**アントシアニン**  
ポリフェノールの一種。赤紫色の色素成分。目の働きを高め、眼精疲労予防に効果的

**キシリトール**  
糖アルコールの一種。虫歯予防など、歯を健康に保つ効果も

かわいらしくて栄養満点

### 保存方法

**冷蔵保存**  
ラップするか保存袋に入れて野菜室へ  
水分があると傷みやすいので洗わずに保存

**冷凍保存**  
砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防

長期保存にお勧め  
水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く

平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)に向け、重ならないように並べる

ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ

砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防

少し解凍してそのままシャーベットに! スムージーにもどうぞ!

**ジャム作り**  
冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる

保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ

### イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気!

**5大品種**

- あまおう**  
福岡県で育成された品種。「赤い丸い、大きい、うまい」の頭文字から名付けられた。高糖度で濃厚な味わい
- とちおとめ**  
栃木県で誕生した日本を代表する品種。日本で最も生産量が多く、特に東日本で人気の糖度が高く、程よい酸味で、果汁も豊富。比較的日持ちが良い
- 紅ほっぺ**  
静岡県で誕生した品種。甘味と酸味のバランスが抜群。美しい紅色とほっぺが落ちるような食味が名の由来
- さちのか**  
農林水産省で育成され、長崎県や佐賀県の他、日本各地で栽培。食味のバランスが良く、香りも良い。果肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好
- やがほのか**  
佐賀県生まれの品種で、主に九州で栽培。酸味が穏やかで、甘味が強く、香りが良い
- 白イチゴ**  
完熟しても赤くならない「初恋の香り」「雪うさぎ」「淡雪」など

### イチゴのヒミツ

**歴史**

石器時代  
欧州、アジアで野生のイチゴが食べられていた痕跡が遺跡から出土

日本への伝来  
江戸時代末期オランダ船によって観賞用として

旬  
ハウス栽培  
11月ごろから店頭へクリスマス向け

露地栽培物  
4～6月ごろが旬

明治時代以降栽培が始まる



【食養生】おからだからだ イキイキ

からだのしくみ 【No.35】

体の筋肉を増やす食事は？体の60%は水分、残りの40%の半分がタンパク質です。これを作っているのがアミノ酸。筋肉を作る素になります。

自然界には500種類ものアミノ酸が発見されていますが、人間の体内には20種類のアミノ酸しかありません。体の中で作ることができないのが11種類、作れないのが9種類。江戸時代にフランスでアスパラガスから初めてアミノ酸が発見され、「アスパラギン酸」と名付けられました。以後、昭和10年までに私たちの体を作る20種類のアミノ酸が全て解明されました。

さて、筋肉を作るうえで大切なアミノ酸は、「分岐鎖アミノ酸(BCAA)」といわれるもので、バリン、ロイシン、イソロイシンの3つのアミノ酸です。これらは体内では作れないので、食べ物から摂取する必要があります。マグロの赤身(刺身で8切れ)には4.8gのBCAAが含まれています。アジ1匹には3.8g、鶏むね肉100gには4.3g、鶏もも肉100gには3.3g、牛肉100gには2.4g。そして卵1個には2.6gものBCAAが含まれています。

日本人の主食であるお米には6%、欧米人の主食である小麦には12%ほどのたんぱく質が含まれています。小麦に含まれない必須アミノ酸を肉や乳製品で補わなくてはなりません。米に足りない必須アミノ酸を豆類で補わなくてはなりません。味噌や豆腐などの大豆製品とご飯の組み合わせは、理想的だと言えます。世界各地の伝統食は、人々の知恵が活かされています。

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にじ歯科診療所きさら

〒0994376-2255  
月～金 9時～18時 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!!



今年も新しいカレンダーをありがとうございます。

毎日食堂において眺めています。子供とは思えぬ上手な絵もあり、すごいなと感じています。農業を頑張っている若い方も増え、楽しみに見えています。

(田主丸町 A・N 79歳)



「にじの耳納の里」20周年おめでとうございます。

昨年農業祭りに参加できて楽しい時間を過ごす事が出来ました。コロナ禍でいろんな所にいけず年もとりました。今年はいろんなイベントに行けたらいいなと思っています。

(浮羽町 K・H 69歳)



いつもにじだより楽しみにしています。特にクロスワードはボケ防止(頭の体操)もかねて楽しみにしています。

クロスワードはボケ防止もかねて楽しみです。

(吉井町 T・Y 70歳)

日々雑感

右田 英訓

【能登半島地震・日航機事故】

令和6年は雨の中でのスタートでした。1月1日0時から氏神様にお参りに行き、その後集落の森山不動尊にお参りして、私の新年は始まります。雨の中での参りは今までになかった新年でした。

今年も午前5時から朝起き会に参加し、若宮八幡宮、うきは稲荷、本佛寺、老松神社、宮地嶽神社にお参りに行きました。雨は止み今年もすがすがしい気持ちでの参拝でした。その後、地元集落の年賀式が氏神様にて行われ「今年も珍しく、雨の新年を迎えた。雨降って地固まる。昨年は災害に見舞われたけど、今年もきつといいなになるばい」そんな話をされていたのが印象的でした。

しかし1月1日16時10分、能登半島での震度7の大規模地震の発生。1月2日には羽田空港で海上保安庁の輸送機と日本航空旅客機の衝突炎上という悲惨な事故が起こってしまいました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りしますとともに被災された皆様方に心からお見舞いを申し上げます。

能登半島地震は想像を絶する大きな被害になっており、2週間たった今でも全容が把握できない状況が続いています。道路網を含めてライフラインが寸断されており一日も早い復旧が待たれるところです。私たちの故郷も昨年7月、大きな豪雨災害に見舞われました。多くの方々に様々な形で支援を頂きました。今回の災害に対する支援に関しては、JAグループ福岡とともに考えていきます。

日航機の事故は絶対にあってはならない事故です。人的要因が大きいと思いますが、日航機の乗員・乗客379人全員が無事に脱出できたことは、危機管理体制と乗員の危機管理能力の高さ、日ごろから危機感を共有していた表れだと感じました。

私たちも、災害時の危機管理体制と意識の向上をしっかりとしたものにしていかねばならないと痛感いたしました。

【家の光 三社参り】

1月12日、「家の光 三社参り」に初めて参加させていただきました。3地区合わせて約100名の方々と、今年は大分県中津市の「大貞八幡宮 薦神社(こもんじんじや)」宇佐市の「八幡総本宮 宇佐神宮」豊後高田市の「粟嶋社(あわしましや)」の三社へお参りに行きました。

令和6年は正月3が日から大きな災害に見舞われましたが、まだ始まったばかりです。これからの「平穏無事」「身体健全」そして災害のない年であってほしいと祈りました。

今年はお出掛けだけ神社に向かい、「苦しい時の神頼み」の年にしてほしいと思います。そして参加された方々とともに地域の安寧を祈りたいと強く感じた一日でした。





# おたんじょうびおめでとう



令和5年  
2月10日生

やまて ゆき  
山手 雪ちゃん

1歳おめでとう!  
雪のにこにこ笑顔が  
家族の癒しです♪  
ジェゴムさん・美波さん 長男



令和5年  
2月1日生

こばやし ましろ  
小林 茱白ちゃん

1歳のお誕生日おめでとう!  
毎日可愛い笑顔がありかがどう!  
これからも元気に大きくなってね!  
竜也さん・友美さん 長女



令和4年  
2月17日生

いその ゆつき  
磯野 結月ちゃん

ゆづきお誕生日おめでとう!  
これからも元気に育ってね!  
慎太郎さん・絵里さん 長女



平成31年  
2月21日

わごう あらし  
和合 嵐ちゃん

お誕生日おめでとう。  
これからもみんなを  
いっぱい笑わせてね♪  
大さん・真梨子さん 四男

令和6年3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。2月13日(火)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。



## シェフ永井のおすすめ

### カキの酒煎り



#### ●材料(2人前)

- カキむき身…200g(生食用)
- 日本酒…200ml
- 塩…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- ショウガスライス(皮付き)…2枚
- 小口ネギ…適宜
- 七味唐辛子…適宜

#### ■作り方

- カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- 器にカキを盛り付け小口ネギをのせ、七味唐辛子を振り出 来上がり。

### カキのみそ焼き



#### ●材料(2人前)

- カキむき身…200g
- だし昆布…1枚(5×10cmほど)
- 田舎みそ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 小口ネギ…適宜
- 七味唐辛子…適宜
- 日本酒…200ml+適宜
- 塩…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- ショウガスライス(皮付き)…2枚

#### ■作り方

- カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- 小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、(3)のだし昆布に塗る。
- みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上へのせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- 焼き上がったら器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ 出来上がり。



## JAにじ職員・アルバイト募集

### 総合職員募集

**受験資格** 2024年3月卒業見込みの者及び既卒者  
 (既卒者:大学・短大・専門学校・高校卒業後概ね5年以内の者)

**募集人員** 8名程度

**基本給** 大学卒 190,000円～  
 短大・専門学校卒 180,000円～  
 高卒 170,000円～

**申込締切** 2月9日(金)  
 ○履歴書・卒業(見込)証明書・成績証明書を送付ください。

**JAにじHP**  
<https://ja-niji.com/>にも掲載



### 専門職員(アルカス職員)

**職種** 葬祭業務スタッフ

**募集人員** 若干名

**勤務地** JAにじ総合会館アルカス

※未経験者や女性スタッフ大歓迎です。  
 20代、30代のスタッフも在籍中です。詳細はお問合せください。  
 ※QRコードからの応募も受付していますのでご利用ください。



### 農機センター職員

**職種** 農機整備スタッフ

**勤務時間** AM8:30～PM5:00

※未経験者大歓迎です。

**募集人員** 1名

**勤務地** 農機センター

詳細は問い合わせください。

### アルバイト・パート【職員への登用制度あり】

**職種** ①燃料配達スタッフ

**勤務時間** 平日 AM8:30～PM5:00

**時給** アルバイト:950円～

**募集人員** 各1名程度

**パート**:1000円～

**受付期間** 随時

**年齢** 不問

**勤務地** JAにじ管内

※危険物取扱乙4保有者大歓迎  
 ※整備士大歓迎

【申し込み・問合せ先】JAにじ本店 ☎0943-75-4121

## U-29 JAにじ ヤングマイカーローン

キャンペーン期間：令和6年1月4日(木)～令和6年3月29日(金)  
 キャンペーン対象者：申込時18歳～29歳以下の方でJAネットバンクご契約の方(新規申込可)

JAにじは 若者を応援します！！

1.3% (年利)

※3年固定金利

借入もOK！！

新社会人の準備できてますか？  
 通勤の車どうしますか？

まだ給与が入ってなくても  
 採用通知書等の見込み収入確認で審査可能！

JAのインターネットローン

お問合せは最寄りのJAへ。  
 吉井支店：0943-75-5111 浮羽支店：0943-77-2121 田主丸支店：0943-73-2181

～溢れる想いを お伝えいただく そのために～

## JAにじ総合会館

# アルカス

### 《もしもの時の流れ》



まずはアルカスへお電話ください。



病院や施設にお迎えに伺います。



ご遺体を安置します。



枕経を上げます。



日時や場所などをお話します。

アルカスで家族葬はできますか？

家族葬は、どのアルカスでもできますよ。参列者を限定しない一般葬もできますので、ご相談ください。

### 《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

■ご葬儀の依頼 ☎0943-74-2200(年中無休・24時間受付)

■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



水瓶座 (1/20～2/18)

【全体運】とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを【幸運の食べ物】ユリ根



安心やnetうきは

うきは警察署生活安全課 76-5110

## 固定電話の詐欺対策をしませんか??

- うきは警察署管内の被害状況 (令和5年11月末)  
約 650万円 (前年同期比+260万円)  
10件 (前年同期比+6件)



★ニセ電話詐欺のほとんどが固定電話への一本の電話からはじまります

### 無料でできるサギ対策

①ナンバー・ディスプレイ  
電話に出る前に相手の番号を確認できます



②ナンバー・リクエスト  
非通知で掛けてきた相手の電話を自動でブロックします



NTT西日本が※**無料**で提供!  
「ナンバー・ディスプレイ」  
「ナンバー・リクエスト」  
を**今すぐ**利用しましょう!!



※70歳以上または70歳以上の方と同居している契約者の方

【安心して出れますね!】

■お申込み・お問合せ先■ 受付時間:午前9時~午後5時

NTT西日本 特殊詐欺対策ダイヤル 0120-931-965

## 久留米税務署からのお知らせ

### 令和5年分の申告期限と納期限

○所得税及び復興特別所得税・贈与税 **令和6年3月15日(金)**

【※振替納税をご利用の場合の振替日:令和6年4月23日(火)】

○消費税及び地方消費税 **令和6年4月1日(月)**

【※振替納税をご利用の場合の振替日令和6年4月30日(火)】

お持ちのスマホとマイナンバーカードがあれば、  
国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を  
活用して、自宅から確定申告が可能です。

作成コーナー 🔍 検索



・振替納税やスマホアプリ納付などの  
キャッシュレス納付利用で納付も自宅から可能に!

詳しくはこちら



### 申告書の作成・相談を希望する方

**確定申告会場を2月16日(金)から開設します。**

【受付時間】午前9時~午後4時(土、日曜日及び祝日は休みです)

※会場へ入場するには、入場整理券が必要です。

→国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」すると、日時指定の入場整理券の入手が可能!(当日会場でも配付しています。)

※「入場整理券」の配付状況によっては、午後4時前に受付を終了する場合があります。



事前にマイナポータル連携しておくことさらに便利!  
医療費などの集計や入力の手間が大幅に省略できます。

←マイナポータル連携特設ページはこちら

※設定に数日かかるため、あらかじめご自宅に連携を!

【問い合わせ】 久留米税務署 0942-32-4461

## 一知らぬ間の119番通報にご注意



### スマホの自動通報機能の確認を



近年発売されたスマートフォンには、自動車事故等の衝撃を検知し自動的に通報する機能が搭載されているものがあります。このため、スマートフォン等を落下させた場合、利用者の意図に反して119番通報されることがあります。もし、誤って119番通報された場合は、次の対応をお願いします。

- ①電話を切らずに「間違えた!」旨をお伝えください。
- ②消防から折り返し電話をすることがありますので、必ず電話に出て救急車や消防車が必要かどうかをお伝えください。

安全が確認できない場合、倒れている人がいないか確認するため消防車両で向かうことがあります。皆様のご理解ご協力をお願いします。

### 問い合わせ先

久留米広域消防本部 浮羽消防署 警防課  
TEL: 0943-72-4193 FAX: 0943-72-4192

## 久留米広域消防本部 防火ポスターコンクール入賞作品展示

久留米市田主丸町及びうきは市内の小学校3年生を対象とした防火ポスターコンクールの入賞作品を展示いたします。

**期間** 令和6年2月22日(木)~3月7日(木)

**場所** 久留米市田主丸町内小学校の対象者  
「田主丸アリーナ」1階ロビー  
(旧: 田主丸勤労青少年ホーム)  
うきは市内小学校の対象者  
「うきは市役所」1階ロビー

### お問い合わせ先

浮羽消防署警防課  
TEL: 0943-72-4193 FAX: 0943-72-4192

## JAにし自動車・農機具 大展示会

JAにし農機自動車展示会に  
つこう行こうキャンペーン

令和6年2月1日~2日までの展示会に、  
ご来場いただき、予約申込をされた方には、  
下記の特別価格で奉仕させていただきます。  
詳細は農機センター職員へおたずね下さい!

SS、トラクター、コンバイン、田植機等の  
事前整備(有料)を予約受付中です。

爪がお得!!  
税込価格の**15%OFF**

中古車・EVトラック  
も同時展示販売

この機会を  
是非お見逃し  
なく!!



## 展示会特別奉仕価格!!

場所	日時
JAにし農機センター前	2月1日(土) 午前9時~午後4時
車両展示会はJAにし本店東側駐車場にて開催します。	2月2日(日) 午前9時~午後3時

農機協賛メーカー  
井関・三菱・クボタ・ヤンマー・筑水キャニコム・昭信・丸山・やまびこ・その他小物  
JA 広域農機センター TEL75-2781 車両センター TEL74-1112



# 「JAにじ公式LINE」登録方法

簡単登録!

むずかしそう



で囲ったところを押してください

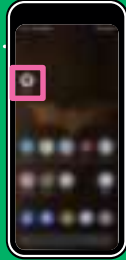


STEP 01

カメラのアプリを起動



タップ



STEP 02

QRコードを読み込む。  
読み取りが成功したら、画面をタップして  
LINEアプリが起動します。

QRコードに  
画面をかざして  
ください→



@649lamqt

QRコードに  
かざすだけ

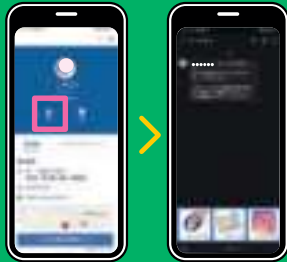


タップ

STEP 03

JAにじ公式LINEの  
画面が現れたら追加を押す。

タップ



いろいろな情報が届くよ!

できたー



## 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。

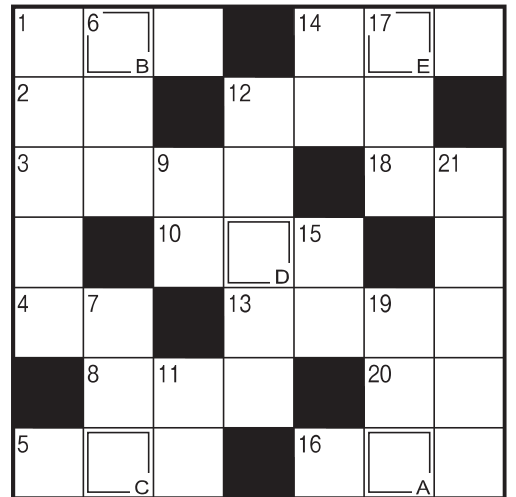
イズ

### ヨコのカギ

- 最低気温が0度より低い日
- 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 水筒に入れます
- ヒヒーン!といななく動物
- スマホに入れたり消したりします
- ベッドが2つある部屋
- 頬のこと。——ダンス
- スラロームやモーグルなどの種目があります
- 人がいっぱいに入っている状態
- 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 空気が乾燥しているので——器をつけた
- 節分の豆を一の数だけ食べた
- 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

### タテのカギ

- フキの花茎のこと
- 銀世界を眺めて楽しめます
- ガイド——を片手に観光地を巡った
- 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- 日没のことを日の——ともいいます
- 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- 漢字には音読みと——読みがあります
- 平方根を表す記号
- 魚偏に「弱」と書きます
- 中国や台湾の旧暦の正月



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 2月13日(火)当日消印有効

1月号の答えは「ハツヒノデ」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。