

FOR YOU WITH MII

自然と夢とやすらぎを次代へ

# あぐりピープル People

2024 Apr  
4  
Vol.396

JAみい

特集

**SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH**  
**健康快眠講座**

今月の農業人

表紙の紹介は8、9ページ



GOOD HEALTH

# 眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

## 2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

## 1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。

## 3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

## 4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがあります。寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する動きもあります。



## 健康快

6

寝付きの効果を  
上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



5

食事と睡眠  
～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。

NG



7

夕方の運動習慣で  
深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8

## 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

17 パートナシップで  
目標を達成しよう

## 小郡市との包括連携協定締結式 地域発展へ連携強化

JAみいは2月6日、小郡市役所で同市との包括連携協定締結式を執り行いました。持続可能な開発目標(SDGs)への取り組みの一環で、相互の持つ情報や技術を共有し、地域経済の活性化や持続的発展に貢献する目的です。子育て支援、健康づくり、高齢者支援、地産地消・農業振興、地域の活性化、施設等の相互活用、移住・定住施策、安全・安心のまちづくりの8項目で包括的に連携協力することを決めました。

締結時点では、市内の公立保育園が行う農業体験の支援、同市が毎月開催する9か月乳児相談の参加者にJAの誕生お祝い米キャンペーンを案内、小郡市食生活改善推進会が随時考案する簡単野菜レシピを、JAの直売所や広報誌、SNSで紹介などの取り組みを予定しています。

平田浩則組合長は「今まで以上に協力を深め、地域発展に貢献していく」と語り、加地良光市長は「網羅的に連携し、地域課題により一層取り組んでいく」と話しました。



▲ 協定を交わす平田浩則組合長(右から3人目)と加地良光市長(同4人目)



▲ 協定書に署名する平田浩則組合長(右)と加地良光市長(左)

2 気候を  
ゼロに

## 切り花部会 切花共販販売会議 一層の有利販売へ

JAみい切り花部会は2月8、9日の2日間、切花共販販売会議を開きました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催は4年ぶりです。関東や関西などの市場担当者、部会員、JA役職員計16名が参加しました。部会員のハウス4ヶ所を訪れ、生育具合や品質を確認。栽培方法や作付計画などを具体的に話し合い、出荷状況や現状の課題について活発に意見を交わしました。市場担当者は、販売情勢やニーズなどを説明し、要望を伝えました。



▲ 生育具合を確認する参加者

2 気候を  
ゼロに

## レタス3部会 段ボール改良 コスト20%削減

JAみいサニー部会とリーフレタス部会は、生産資材の価格高騰を受けて、JAくるめリーフレタス部会と共同でサニーレタスとグリーンリーフの段ボール箱を改良しました。3部会統一の資材で、コストを約20%削減しました。雨天用に耐水タイプも作り、販売先の市場や量販店でも好評です。JAみいサニー部会の馬場量経部会長は「今後も生産コスト削減に取り組む。消費者目線での生産を心掛け、一層の販売拡大や出荷量の増加を目指す」と語りました。



▲ 統一段ボール箱を持つ馬場量経部会長

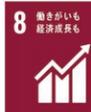


## 大刀洗中央支店ミニ四駆大会 4年ぶりで賑わう

JAみい大刀洗中央支店は2月4日、JA青年部大刀洗支部と連携し、支店でミニ四駆大会を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催は4年ぶりです。参加した小学生以下の子供19名は、支店が用意したミニ四駆の中から選び、親子で組み立てました。青年部員や支店職員も一緒に作り、サポートしました。特設コースで速さを競い、上位3名を表彰しました。大会後は、劇団バクによる演劇を上演し、大いに盛り上がりました。



▲ ミニ四駆で競う子供達



## 生産組織リーダー研修会 支援ツールを学ぶ

みい地区担い手営農組織連絡協議会と三井地区農業振興協議会担い手部会は1月30日、JA本店で生産組織リーダー研修会を開催しました。スマート農業のハード面とソフト面を連携し、効果的に営農改善へ繋げる狙いです。ウォーターセル(株)の渡辺徹氏が「アグリノートによる営農改善」、JA全農ふくれんの斎藤文誉氏が「ザルピオフィールドマネージャーによる栽培支援」と題して講演し、営農支援ツールの機能や導入事例などを紹介しました。



▲ 真剣に耳を傾ける参加者



## 冬の特得フェア 一新し特価で販売

JAみい生産資材課は2月17、18日の2日間、JA自己改革の一環として、経済センター小郡本店、大堰店、大城店で冬の特得フェアを開催しました。親しみやすさを出すため、今回よりイベント名を予約販売会からリニューアルしました。事前申込された管内の組合員計524名が来場し、肥料や農薬を特別価格で販売しました。JA担当職員は、予約の商品と数量を確認し、来場者のトラックに運びました。また、刃物や園芸用品の大売出しも同時に行いました。



▲ 肥料をトラックに積むJA担当者



## 農業機械大展示会 最新鋭が勢揃い

JAみい農機燃料課は2月9日、農機燃料センターで農業機械大展示会を開催しました。持続可能な開発目標(SDGs)への取り組みの一環で、生産コストの低減や農業生産の効率化を促すため、トラクターやコンバインなどを展示販売しました。担当者は、機械を操作しながら性能や使いやすさなどの特長を伝えました。また同会場でガス器具展示会も同時開催し、コンロや給湯器、炊飯器などを特価で販売しました。朝から多くの来場者で賑わいました。



▲ 機能の良さを確かめる来場者(右)



イラスト:小林裕美子

# パッションフルーツ

甘酸っぱさと香りが  
魅力の南国果実



パッションフルーツのプロフィール  
 【分類】トケイソウ科トケイソウ属  
 【原産地】南米  
 【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ  
 【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、  
 ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

## 選び方

全体的に濃く色づいている  
皮につやと張りがある



## パッションフルーツのチカラ

### ベータカロテン

免疫力を高め風邪予防に  
美肌効果や老化予防  
生活習慣病予防に

### ビタミンC

生活習慣病の予防  
美肌効果に期待

### カリウム

むくみ改善、脳梗塞  
心筋梗塞などの予防に

### 葉酸

胎児の健全な発育  
貧血や認知症予防に

### ビタミンB6

貧血や肌荒れ  
予防に

### ナイアシン

皮膚や粘膜の  
健康維持に

## パッションフルーツのヒミツ



### 名の由来

「パッション=情熱」と思われがちだが、花の形がキリストの受難(パッション)をほうふつとさせることから

### 和名「クダモノケイソウ」

花が時計の文字盤をほうふつとさせることから

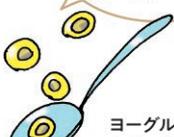
### ハワイでの別名「リリコイ」

パンケーキやデザートソースなどに幅広く使用

## 食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ、冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包むゼリー状の果肉と果汁を味わう



ヨーグルトやアイスのソース、ドレッシング、ジャムやジュース、スムージー、ケーキなどに利用

### 種にも栄養が

種をかみ砕きながら食感を楽しむ。かまわずに喉越しを楽しむのも良い



## 保存方法

皮の表面にしわが入り、香りが強くなったら食べ頃

基本的には購入後すぐに食べられる

**追熟** 柔らかくなり香りと甘みが増す。常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所に3~7日程度置く



### 冷蔵保存

食品用保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ

### 冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ凍ったままシャーベットとして



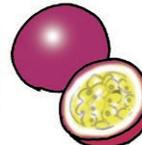
果肉と果汁だけを取出して冷凍もOK



アイスやヨーグルトのトッピング、ジュースに

## パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている。



### 赤紫色種

日本で一番多く流通している品種。熟すと深い褐色に。黄色種に比べ酸味が優しく甘さが強い



### 黄色種

紫色系に比べやや酸味が強い。主に加工用として使われる

JAみい直売所

# めぐみの里通信

3月14日の感謝祭では、ナスやズッキーナ、ぶなしめじ、深ねぎ等、新鮮な旬の野菜を特別価格で販売しました。また、JAみい産「博多あまおう」も並び、大人気でした。



毎月第2木曜日

## 感謝祭イベント

4月11日(木) 午前9時~

キッチンカーがやってくる!!  
(カレー、ハンバーガー、から揚げ、たい焼き等)

## 感謝祭の品(特売品)

(無くなり次第終了させていただきます)

小郡市上岩田1076-1 ☎0942-72-8866  
 ●通常営業時間: 午前9時~午後5時30分  
 ●定休日: 水曜日

## 三井地区で新規就農を希望する方への支援について

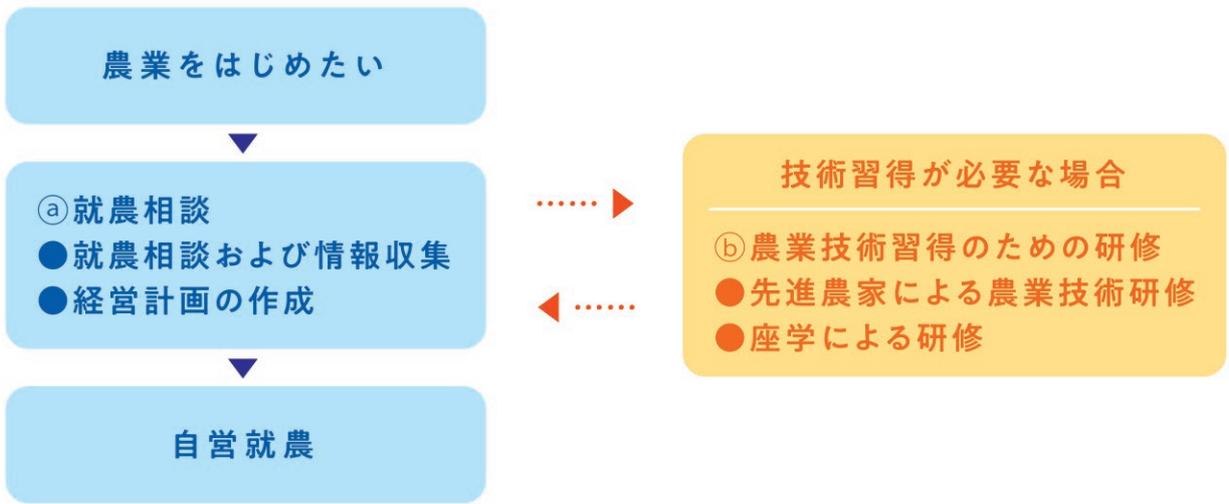
「就農する」ということは、農業で生計を立てるということです。

生計を立てるためには、

- どのくらいの所得を目指すのか。
- そのために、どのような作物を栽培し、どのくらいの規模で経営するのか。
- 経営していく上で必要な技術の習得 等

を明確にしてから、就農することが重要となります。

JAみい管内の関係機関では、新規就農を希望する方に対して「新規就農相談」や「農業技術習得のための研修」を行っています。就農までのフローは、以下のとおりとなります。



### ① 就農相談

就農予定地の市町で実施しています。窓口は、次のとおりです。

久留米市北野総合支所	産業振興課	TEL:0942-78-3569
小郡市役所	農業振興課 農政係	TEL:0942-72-2111(代表)
大刀洗町役場	産業課 農政商工係	TEL:0942-77-6201
JAみい営農センター	営農企画課	TEL:0942-78-3037

### ② 農業技術習得のための研修

三井地区農業振興協議会(JAみい、久留米市北野町、小郡市、大刀洗町等で構成)では、三井地区で就農を目指す意欲のある方を研修生(一定の条件を満たす方を募集し、選考の上決定)として、受け入れ先の先進農家では場実習により技術習得を支援する取り組みを行っています。

研修品目は、「露地葉物野菜」および「イチゴ」となっています。窓口は、次のとおりです。

三井地区農業振興協議会	農業研修事業事務局(R6年度まで)
久留米市北野総合支所	産業振興課 TEL:0942-78-3569



## 自然と向き合い 環境にやさしく

アストランティア生産者 **秋山 洋三**さん (41歳) 農業歴：16年 北野町

### ファーマーの紹介

秋山さんは5年間、会社に勤められていましたが、2代目としてお父様の経営を継いで就農されました。トルコギキョウやシンテツポウユリ、ブプレリウムなどを生産されています。今回は、秋山さんにアストランティア栽培への思いやこだわりについて伺いました。

**Q.** アストランティア栽培を始めたきっかけは何ですか？

**A.** アストランティアは輸入がメインで

したが、コロナ禍で日本に全く入ってこなくなつたため、国内で生産するしかない」と栽培を始めました。

たくさんありますが、計画的に栽培を進めています。

また、連作障害を防ぐため、夏には土壌洗浄を行っています。

**Q.** 栽培の苦労は何ですか？

**A.** やはり大雨でハウ

スガ水没してしまつた花は汚れたり枯れたりするので出荷できず、片付けや栽培再開に向けた準備などがとても大変です。

**Q.** 栽培のこだわりは何ですか？

**A.** ここ数年は毎年、豪雨被害に遭っている

ので、7・8月は出荷しないようにしています。自然が相手なので思い通りにいかないことも

他にも、春と秋は虫が活発に動き回るので葉などの被害を受けやすく、



牡羊座 (3/21~4/19)

気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!





▶ 芽摘み作業を行う秋山さん

冬はハウスを閉めきるの  
で湿度が高くなり、病氣  
にかかりやすいです。そ  
のため安心できる時期と  
いうのはなく、常に自然  
と向き合って栽培してい  
ます。

**Q.** 栽培状況を教えてください

**A.** 家族4名とパート  
4名で栽培してい  
ます。9月下旬に定植  
し、12月下旬〜6月上旬  
に約9万本を出荷してい  
ます。

**Q.** 花の魅力は何です  
か？

**A.** 誰にプレゼントし  
ても喜んでもらえ  
ることです。玄関やリビ  
ングなどで花を見る機会  
を増やし、花を手取る  
機会が少しでも増えてく  
れると有り難いです。

**Q.** 今後の目標を教え  
てください

**A.** 次の世代でも生産  
できる、自然や季  
節に合わせた花作りがし  
たいです。子供たちが未  
来に継いでくれるかは分  
からないですが、環境に  
負荷をかけない栽培方法  
を次世代に残していきたい  
です。

花便り  vol.127 アストラティア

アストラティアは、星のような形をした花びらが特徴で、素朴な優しい色合いが魅力的です。半球状の独特なフォルムのユニークさから、フラワーアレンジメントやブーケ、ハーバリウムなどの脇役として利用されています。JAみいででは現在1名の生産者が栽培しており、12月から6月まで関東や関西に出荷しています。



施設栽培 定植:  出荷: 

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
											
											

作付けに興味がある方は、園芸課（花担当）まで **TEL 0942-78-3039**

## 身体と心を健康に! 「第1回健康フェスタ」開催

JA みい女性部は、2月15日（木）に初の試みとなる「健康フェスタ」を開催し55名の部員が参加しました。

脳トレを組み合わせた手足の運動や「きよしのズンドコ節」などの音楽に合わせた体操を約1時間ほど行いました。簡単な運動から徐々に難しくなる内容に苦戦していましたが、コツを掴むと友達同士でアドバイスしながら楽しく体を動かしていました。

体操終了後には、空クジなしのお楽しみ抽選会を行いました。賞品には、もちもちうどんや牛肉うどんなど支店で人気の商品、飲む黒酢やごまあえの素など共同購入商品を盛り込みました。

部員からは「抽選会まであつて楽しかった〜!」「頭じゃ分かっているけど体がいう事利かない。家に帰って復習しなきゃ!!」との声が寄せられていました。

開催に先立って挨拶する  
井元智子女性部長



【講師紹介】久留米市などで  
健康保健指導を行う伊藤典江先生



手をグーチョキパー、  
簡単な運動からスタート



手足を交互に動かしたり、タオルを使った運動でレベルアップ



最後は音楽に合わせて  
お隣同士笑顔で全身運動!



女性部三役さん進行のお楽しみ抽選会



あなたの  
豊かなセカンドライフを応援します

年金  
友の会  
あいん

4月号

今月のお知らせ

## 令和6年度 年金友の会だより

### ★ 年金友の会 2大特典 ★

当JAで年金をお受け取り頂きますと、年金友の会へご加入いただけます。年金友の会会員様には大きな特典が2つあります。

- ①ご加入時、選べる粗品プレゼント
- ②「輝き」定期貯金(特別金利)



### その他のご案内

#### ○年金相談会

年2回開催しています。年金の専門家、社会保険労務士が分かりやすく個別相談に応じます。



#### ○年金感謝デー▶6月、10月、2月

年金友の会の会員様に楽しんでいただけますよう、支店独自の催しでお迎えます。ぜひ窓口にご来店ください。

### ★ 年金友の会 3大イベント ★

年金友の会は大きなイベントを開催しています。健康第一のセカンドライフ☆奮ってご参加ください。なお、参加は自由です。

#### ①グラウンドゴルフ大会▶9月開催予定

上位に入賞されますと、県大会へ出場できます。

#### ②親善ゴルフ大会 (プレー代金が必要です)

#### ▶10月下旬開催予定

上位に入賞されますと、久留米地区大会へ出場できます。



#### ③企画旅行

(旅行代金が必要です)

- ・保養の旅
- ・陽春の旅

会員やお友達との優雅な時間をお過ごしください。(状況により中止になる場合がございます)



JAみいで、  
新しい出合いを...



※上記のイベントは、新型コロナウイルスの影響により中止となる場合がございます。

## 4月の無料相続相談会

日時 令和6年4月18日(木) 午前10:00~ 場所 JAみい本店

※相談をご希望の方は、事前にご予約をお願いいたします。

【お問い合わせ先】JAみい金融課 0942-72-2145

年金請求の仕方が分からない、請求手続きが面倒という方はいらっしゃいませんか？  
相談・代理手続きすべてJAみいがお手伝いいたします。

# JAみいやすらぎ会館

## 葬儀事前相談 館内見学随時受付中

[各会館のご案内] 全館1日ひと家族の貸し切りタイプ

**しらゆり**



小都市上岩田1047-7

●館内遺族スペース



**こすもす**



久留米市北野町中283

●館内遺族スペース



**みつさわ**



小都市三沢3961-1

●館内遺族スペース



[各葬儀形態のご案内] ※コロナ禍においては、感染拡大防止の為、一般の時差参列を推奨中

**一般葬**

ご近所・ご友人・会社関係の方々など幅広く参列する一般的なプランです。

通夜式→葬儀式→火葬

**家族葬・少数葬**

ご家族ご身内のみ、またはご友人やご近所など少人数で送り出すお葬式です。

通夜式→葬儀式→火葬

**直葬**

通夜式・葬儀式は行いません。

火葬のみ

[各種祭壇セットご案内] ※詳細はお問い合わせください

直葬  
**12万円~**  
132,000円(税込)

**35万円~**  
385,000円(税込)  
組合員+やすらぎ会員  
最大35,000円お値引

**45万円~**  
495,000円(税込)  
組合員+やすらぎ会員  
最大45,000円お値引

**55万円~**  
605,000円(税込)  
組合員+やすらぎ会員  
最大55,000円お値引

**65万円~**  
715,000円(税込)  
組合員+やすらぎ会員  
最大65,000円お値引

**75万円~**  
825,000円(税込)  
組合員+やすらぎ会員  
最大75,000円お値引

基本セット(セット内容18点)

豪華28点セット(セット内容18点+10点)+3つの特典

「お葬式にかかる費用が心配」「いざというとき家族が慌てて困らないようにしたい」等ご相談承ります。お気軽にお問い合わせください。

葬祭会館で一緒に働いてみませんか?

## 葬祭職員募集

詳細はお問合せ下さい

お問い合わせ先 JAみい生活課 (0942)72-2016(担当:酒井)



JAみいやすらぎ会館  
葬祭受付代表  
【お問い合わせ】  
24時間年中無休 ☎(0942)23-8111



ご家族の想いをたいせつに  
心を込めて  
お手伝いいたします  
やすらぎ会館スタッフ一同



獅子座 (7/23~8/22)

人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょ。おしゃれに時間をかけるのは◎

## おいしく 食べて 美しく



### 食べ物で 春の体調不良対策

栄養士・ダイエツトコーチ  
吉田 理江

少しずつ気温が高くなり過ごしやすい季節の春になりました。しかし、だるさ、頭痛、疲労感などの体調不良を訴える方も少なくありません。原因は、気温の寒暖差、環境の変化により自律神経のバランスが乱れるためです。今回は、自律神経を整える効果が期待

できるお薦めの食べ物二つをご紹介します。

#### ■ タケノコ

タケノコには、多幸感を感じるドーパミンなどの神経伝達物質を作り、自律神経を整えるために欠かせないアミノ酸の一つのチロシンが含まれています。節の間にある白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは体内で合成されるため、不足することはないと考えられています。しかし、無理な食事制限をすると不足する恐れもあるため、3食しっかり食べるようにしましょう。バターとしょゆで炒め、チーズをのせてトースターで焼くと煮物に飽きた方でもおいしく食べられます。

#### ■ イチゴ

イチゴには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあるビタミンCが含まれています。しかし、過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンCは、コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のため、美しい肌を保ちたい方は積極的に取るようにしましょう。イチゴに含まれるビタミンは水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。生で食べるのがお薦めです。食後のデザートにイチゴを食べると良いでしょう。

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることも必要です。幸せホルモンと呼ばれる、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンの9割は腸で作られます。今回ご紹介した食べ物他に、腸内環境を整える働きがある、食物繊維を多く含む海藻や野菜なども取るようにしましょう。



## 手|軽|に 健|康



### 体操

### ストレス解消法は お持ちですか？

日本体育大学准教授  
伊藤 由美子

柔らかな日差しとともに春の訪れを感じる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしですか？

4月7日は「世界保健デー」。世界各国ではさまざまな健康イベントが行われています。皆さんの町でも健康に関する催し物があるかもしれません。ぜひ出かけてみてください。

さて、4月は新生活の始まりですね。生活環境や職場環境、気候の変化などによって、心身に不調を感じることはありませんか？ 日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。例えば、仕事に関する不安や対人関係の悩み、家族・ペットとの死別などが挙げられます。他にも結婚や出産、昇進など、自身にとって喜ばしい出来事も日常生活の変化であり、ストレスの原因として考えられています。ストレスの解消法は人によって異なります。ご自身に見合ったストレス解消法を複数見いだして、元気にお過ごしください。

### レッツ、トライ! 腕を曲げ伸ばす運動+体側を曲げ伸ばす運動

7つの部位を使った  
体操プログラム  
「The Taiso  
(ザ・タイソウ)」は  
コチラ



① いすに座り、片腕を曲げて構えます。



② 片腕を上伸ばします。



③ ①の姿勢に戻ります。



④ 腕を伸ばすと同時に息を吐きながら体側を曲げ伸ばします。



⑤ ①の姿勢に戻ります。反対側も同様に行ってみましょう。

小郡市年中行事シリーズ7  
ベザイテンさん祭り

小郡市教育委員会文化財課 林田 一徳



▲津古の弁財天 石祠

弁才天はインドの古代神話にあらわれる大河の神で、梵天の妃ともいわれています。その河の流れる水の音にちなんで音楽の神、弁舌（知恵）の神として信仰されています。わが国では仏教とともに伝来し、農業神でしたが、鎌倉時代以降は福德神の性格が強まって、七福神の一員に加えられました。その像の姿は、八臂（腕が八つ）の像よりも琵琶を手にする二臂の像が知られています。やがて弁才天は弁財天とも書くようになり、蓄財にもご利益があると信仰されるようになりました。

弁財天は、小郡市内では津古をはじめ各所に点在しています。特に、今回紹介する津古の弁財天は、地元では「ベザイテンさん」と親しみをこめて呼ばれ、その信仰には、よりよい生活を念願し続けた人々の切実な心情をうかがうことができます。

津古の弁財天山（海拔七十㍎）頂上の石垣の上に石祠があり、その中に石像の弁財天が祀られています。場所は、みくにの団地の奥の山道をたどったところ。毎年四月の初巳の日に大祭があり、近隣の人々で賑わいます。

弁財天の石像は、頭に宝冠をいただき、左手に宝珠、右手に宝剣を持つ姿です。顔はやさしい表情をしています。石祠の側面には、上の文字が刻まれています。

文政十三年庚寅年四月上旬  
津古氏子中庄屋  
藤城半次郎 源 正  
奉 再 建

創建された時期は分かりませんが、石の祠は何度か改築されたことでしょう。現在の祠が再建された文政十三年（一八三〇）といえは江戸時代後期、今から一九四年前になります。



▲弁財天の石像



▲ベザイテンさん祭り参拝の様子

津古のお年寄りの話によると、石の祠前の砂をいただいで家でまくと、邪気を祓い家運が開ける、稲田にまくと白葉枯病の予防になる、初巳の日にお参りすると美しい子が生まれる、歌が上手になると言われています。そのほか、石垣補修前まで、その隙間に時折、弁財天の使いの白蛇を見かけた話が伝わっています。

四季おりおりの歌

小郡伝統俳句会

官衙野の礎石彩る草青む

松尾 利子

梅咲きて亡夫の忌日の巡り来る

大久保幸子

春の雨しつとり濡らすかえる手

白木 京子

我が庭に石路の花咲き華やけり

高場 正美

娘孫来ねと分かつて雛飾る

藤島 道彦

変声の娘の電話春の風邪

小能見敦子

春の野の鼓動伝わる野の散歩

福田タマキ

恵方巻大口開けて丸齧り

赤坂 成子

小郡短歌会

蝶に似たすみれの花びら寒風に

前間ミツヨ

ひらひら舞いて春風を呼ぶ

六人の予定をすべてすり合わせ

深山 充生

決まる宴は二月尽日

何かしら予定ある日は緊張す

渡辺 健二

何もない日はのんびんだらり

亡き人の愛でたる庭に降りしきる

末崎 法子

雪の中でも水仙香る

もう少し布団に居たいが跳ね起きぬ

伊藤伊都子

雪の降る中息子は出勤す

※前月号「北野短歌会」の短歌に誤りがありました。訂正してお詫言申し上げます。  
(5首目)初女孫成人の姿見られるかと二十年前の想い今目の前に

# まちのふおとぐらふあー

## KBCラジオ「PAO～N」生出演

JAみい小松菜部会の馬場量経さんは2月5日、北野町の小松菜ハウスから生中継に出演されました。令和2年から取り組む有機栽培や徹底した温度管理などを説明し、おすすめの食べ方も紹介されました。また、JAみい企画広報課の佐藤秀文考査役（当時）も出演し、めぐみの里感謝祭でのキッチンカーのイベントをPRしました。



## 三井高校 災害ボランティア訓練

JAみいは1月25日、小郡市社会福祉協議会が主催する災害ボランティア訓練に協賛し、JAの味噌「みいの光」、管内産の米「夢つくし」、白菜や大根など計10種の食材を提供しました。被災地を想定した屋外での炊き出し訓練で、参加した福岡県立三井高校1年生27名は、水を無駄にしない工夫を学びながら豚汁とご飯を作りました。



## 防災訓練

JAみいは2月1日、本店で防災訓練を実施しました。3階調理実習室で火災が発生した場合を想定し、参加したJA役職員約30名は、初期消火、消防機関への通報、避難誘導など、一連の流れを確認しました。また、水入りの消火器による消火訓練も行いました。



## 絵手紙

小郡市横隈

才所 久子さん  
からの絵手紙



わがやの天使



ひなた  
陽大くん

R4  
11.17生

お兄ちゃんと一緒に  
元気に育ちますように。

パパとママより

大刀洗町  
白石 周平・美由紀さんご夫婦の次男

わがやの天使募集中 (0~3歳)

誕生日を多少すぎてもOKです

JAみい本店 ☎72-2141

メールやQRコードでも  
わがやの天使募集中

E-mail kouhou@ja-mii.com



お子さまの誕生  
おめでとう  
ございます

「元気つくし」を食べて、  
元気もりもり

JAみい米消費拡大運動  
福岡県産米 元気つくし



※イメージ

JAみいでは、  
お子さまの誕生祝いとして、  
出生時の体重に合わせ、  
同じ重さのお米を  
無料でプレゼントいたします。

- 期間：2024年4月～  
2025年3月末まで
- 対象：①2023年4月1日以降に  
お生まれになられたお子さま  
(母子手帳等で確認させていただきます。)
- 顔写真：ラベルに使用する画像データを下記アドレスへ送付ください。  
suishinkikaku@ja-mii.com
- 申し込み：お米プレゼント申込書へご記入の上、JAみい各支店窓口  
にてお申し込みください。  
※お子さま1人につき1回限りとさせていただきます。

▼詳しくは、JA窓口までお気軽におたずねください。▼

- 小郡中央支店 ☎72-4444
- 大刀洗中央支店 ☎77-0031
- 北野中央支店 ☎78-3213
- 本店 推進企画課 ☎72-0007

小郡市観光協会おたのましらせ

小郡スプリングフェスタ2024

～グルメ&スイーツ大作戦in小郡～

【開催日時】2024年4月21日(日)

スイーツ：10時～16時

グルメ(食)：10時～16時

【会場】小郡市生涯学習センター・七夕広場

【主催】一般社団法人小郡市観光協会・小郡市



観光協会HP  
イベントQRコード



スイーツとグルメをテーマに「小郡スプリングフェスタ」を開催します。

小郡周辺の菓子店が一堂に会し「恋人の聖地」をイメージした限定スイーツの販売のほか、市内飲食店が肉をテーマに自慢の一品がズラリと並びます。

またステージイベントや体験イベントなどを予定しています。ぜひ遊びにいらしてください。詳しい内容は、随時小郡市観光協会のホームページ等で紹介します。

お問い合わせ先

(一社)小郡市観光協会 0942-72-4008



射手座 (11/23~12/21)

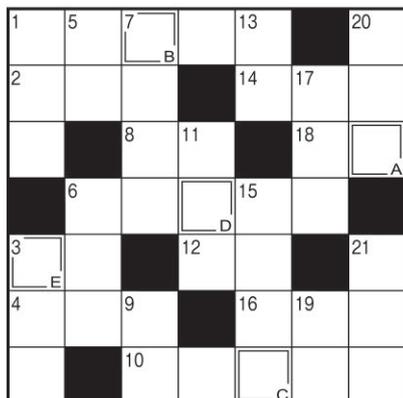
とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて



# クロスワードパズル

ヒント

豊富な花色と甘い香りを持つ球根植物



クロスワードを解いて、A→Eの二重ワクの文字を順に並べてできた言葉が答えです。



3月号の答え

「ウシオシル」

## タテのカギ

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

## ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オンの反対語

## クロスワード応募方法

小郡市大板井二六七一  
JAみい本店広報係  
8380142

① 住所  
② 年齢  
③ 氏名・年齢  
④ 身近な話題、JAや農業について  
⑤ 100文字程度で紹介したら「あくりぴーブルで紹介したらしいのでは」という人物・行事・珍しい物などを紹介下さい。

〆切4月10日消印まで  
EメールやQRコードでもお便りお待ちしております  
E-mail kouhou@ja-mii.com



先月のお便り総数は31通でした

### 先月号の粗品進呈者

福童	PN	畑のくまさん	様
神戸市	PN	ピーピーピー	様
高良	PN	トマト	様
小板井	PN	かよこ	様
大板井	PN	健二	様

## みんなの声



みなさんの身近な話題やおもしろネタを大募集！  
クロスワードと一緒に応募下さい！

役立つ食育講座  
北野町高良  
ペンネーム トマトさん

【編】当JAの小松菜をご購入頂きありがとうございます。JAみい野菜直販サイト「YASITE」でも販売していますので、ぜひご利用ください。

みいの小松菜大好き  
兵庫県神戸市  
ペンネーム ピーピーピーさん



【編】自分で育てた野菜だと、より美味しいおでんになったでしょうね。いろんな野菜があるので、選ぶのも楽しいですね。

庭で採れた野菜でおでんを作りました。次はどこに何を植えようかなあと思案中です。

楽しいひと時  
小郡市大板井  
ペンネーム 健二さん

【編】5回のグラウンドゴルフとその後、週3程度のお茶会、どちらも楽しい一時です。地域の皆さんとの楽しい交流ですね。今後、充実した時間を過ごされてください。

美味しいプレゼント  
小郡市小板井  
ペンネーム かよこさん

【編】2月に開催されたお客様感謝祭で、やましお漬やうどん等のプレゼントをいただきました。とても美味しかったです。

【編】日頃よりJAみいをご愛顧頂きありがとうございます。今後は魅力的なイベントを行いますので、ぜひ来店ください。

【編】セミナーにご参加頂きありがとうございます。初めての試みでしたが、有意義な機会になったようで良かったです。

3月2日に北野中央支店で行われた「子供から大人に向かっの体づくりセミナー」に参加し、体に栄養が必要な理由や適切な摂り方など、色々な知識を教えて頂きました。栄養素を意識した食事作りを心掛けていきたいと思えます。

## 春の配送(軽油)拡販 キャンペーン

配達軽油を通常よりもお安く販売致します。キャンペーン期間中にご購入された分が対象となります。

期間 **令和6年4月1日(月)～4月25日(木)**

配達数量 **36ℓ(ポリ2ヶ)以上**

数量値引(通年)

100ℓ～299ℓ	300ℓ以上	JAタンク
基準単価より <b>5円値引</b>	基準単価より <b>7円値引</b>	基準単価より <b>8円値引</b>

上記の値引き金額よりさらに1円値引き致します。

※諸般の情勢により、キャンペーン期間中に価格改定をする場合がございます。また、軽油免税の対象分は、軽油税(32.1円)も差し引きとなります。

※入れ間違いを防ぐ為、ドラム缶に油種のご明記をお願い致します。  
※品質管理上、返品・交換等は致しておりませんので、ご了承ください。

ご注文・  
お問い合わせ先

JAみい 農機燃料課  
☎(0942)77-0100

## 軽油免税の代行申請受付について

令和6年度の軽油免税の申請手続きを下記の通り実施いたします。

### 北野地区・大刀洗地区

申請期限 令和6年4月8日(月)～12日(金)  
午前9時～午後4時

申請場所 北野地区▶北野給油所(☎78-3221)  
大刀洗地区▶農機燃料課(☎77-0100)

### 小郡地区

申請期限 令和6年4月15日(月)～19日(金)  
午前9時～午後3時

※出張対応となりますので、午後3時までの受付とさせていただきます。

申請場所 小郡中央支店  
(お問合せ等は、農機燃料課までお願い致します。)

※期間を過ぎますと受付が出来かねます。期間内の来場が難しい場合は、事前にご連絡ください。

※詳細は、農事組合回覧にてご確認ください。

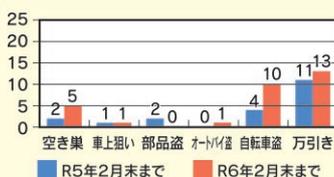
お問い合わせ JAみい 農機燃料課 ☎(0942)77-0100

[軽油免税令和5年度申請分の受取期間について]

令和5年度申請の軽油免税は **令和6年5月末** までお受け取りいただけます。

## 小郡警察署ニュース

### 管内の犯罪・交通事故の発生状況



[令和6年2月末現在]  
※( )は、前年比を示す。

- 刑法犯発生状況**  
49件(+6件)
- 交通事故(人身事故)発生状況**  
発生件数 36件(-14件)  
死者数 0人(±0人)  
負傷者数 50人(-10人)

## 令和6年度 福岡県警察官募集

福岡県警察の令和6年度第1回警察官採用試験の試験日程等については、次のとおりです。

試験の種類	採用予定数	受験申込受付期間	第1次試験		第2次試験
			(1日目)	(2日目)	日程
第1回試験 警察官 A	男性	3月21日(木)	5月12日(日)	5月下旬	6月下旬
	女性				
	武道指導	4人	?	?	?
警察官 B	男性	4月11日(木)	6月中旬	7月上旬	
	女性				

### 令和6年度第1回福岡県警察官採用試験のご案内

- 受付期間:令和6年3月21日(木)～4月11日(木)
- 第1次試験日:令和6年5月12日(日)
- 受験申込方法  
受付期間中に右記QRコードから福岡県警察採用サイトにアクセスし、受験案内と受験申込要領をよくご確認の上、申込手続を行ってください。

インターネットによる  
受験申込みです!

福岡県警察  
採用サイト



小郡警察署 ☎0942-73-0110

小郡警察署ホームページに各種情報を掲載中!『小郡警察署』で検索を!

## パレットの回収・返却にご協力ください

日頃より、JA事業をご利用いただき、誠にありがとうございます。パレットはJA全農ふくれん及びJAみい所有のものです。現在パレット不足により出荷作業に多大な影響を及ぼしている状況です。下記写真のようなパレットがご自宅又は倉庫等にごございましたら、返却にご協力ください。また、回収が必要な場合は以下の連絡先へご連絡ください。



### ご連絡先

経済部 生産資材課 ☎72-2333 経済センター大城店 ☎78-3091  
経済センター小郡本店 ☎73-0383 経済センター大堰店 ☎77-1432  
経済センター弓削店 ☎78-3041 営農センター農産課 ☎78-3036



水瓶座 (1/20～2/18)

良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒して進めておきましょう

# J A 掲 示 板

## 農業用廃プラスチック等の回収のお知らせ

【期日】令和6年4月9日(火)・10日(水)

【場所】八坂カントリー (小都市八坂2147-1)

【集荷時間】9時～15時  
(12時～13時は受付不可)

※時間厳守をお願いします。(雨天決行)

### 回収品目

農業用ビニール、ポリ、マルチ、肥料袋、畦畔板、育苗箱、太陽シート、灌水チューブ、谷シート、止水シート、ラブシート、寒冷紗、ワイドスクリーン、塩ビ管、ダンボール

### 回収できないもの

金属製品、金属類が付いている商品、軽油・灯油等のポリタンク、農業用以外のプラスチック製品

持参品:委任状・印鑑

※委任状は経済センター各店舗、各支店営農経済課に備え付けております。

処理料金:トラックスケール計量により1kg当たり43円(税込)  
支払方法:各支店窓口、口座引落(新規の場合は口座振替依頼書が必要です)

地区割は行いません。初日は混雑が予想されますので、2日目の搬入をお勧めいたします。

### 荷造り・選別方法

- ・土や砂、瓶類を除去して水切りを行い、同じ材質の物で10kg程度に束ねてください。
- ・金属類が付いている物は、金属類を取り除いてください。
- ・塩ビ管はノズル等の金属部を取り外し、1m程度にカットしてヒモ等で結んでください。
- ・トンネルビニールやマルチ等の反物は、芯棒を取り外してください。

お問い合わせ先

経済部 生産資材課 ☎(0942)72-2333

## 令和5年度 JA みい小学生標語コンクール

みい管内12校にご参加いただき、たくさんのご応募ありがとうございました。応募総数は3,168作品で、どれも大変素晴らしい作品でした。入賞作品のうち、金賞と銀賞を受賞した9作品をご紹介します。

<b>低学年部門</b> テーマ 「野菜を食べよう」	 ピーマンと しらずにたべた ママのわざ。 1年 のの花さん
	 大好きだ 茎までうまい ブロッコリー 1年 あおりさん
	 おいしいね 色とりどりの しゅんのやさい 2年 こうすけさん
<b>中学年部門</b> テーマ 「食品ロス」	 チラシより 先にかくにん れいぞうこ 3年 と あさん
	 スーパーで まえからとろう しょくひんを 3年 壘 さん
	 みい野菜 残すはずない 美味絶品 4年 昊 誠さん
<b>高学年部門</b> テーマ 「ご食問題」	 食卓に 笑顔と会話の スパイスを 5年 惺 菜さん
	 語り合う 今日のできごと 食卓で 5年 龍之介さん
	 笑い声 会話がはずむ 家ごはん 5年 花 音さん

## 女性専門医による おしり 外来

# 女性による女性のための専門外来

下記のような症状がある方はご相談ください

- 肛門の痛み・脱出・出血
- 下着が汚れたり、便が漏れたりする
- 排便後も便が残った感じがする
- おなかが張る・腹痛が続く
- 1日に何回もトイレに行く
- 便とガスの区別がつかない
- 排便が不規則・時間がかかる
- 浣腸や下剤を常用している
- 肛門が狭い感じがする
- 肛門から粘液が出てくる



大腸肛門科 **入江 朋子 医師**

日本外科学会 専門医  
日本消化器外科学会 専門医  
日本大腸肛門病学会 専門医・評議員  
日本消化器内視鏡学会 専門医  
がん治療認定医

ご予約 TEL: 0942-72-2236  
月～土 14時～17時の間にご連絡ください



## 建築・土木事業者の方へ 指名願受付のお知らせ

JAみいでは、建物の新改築工事や諸土木事業を  
発注する場合、指名競争入札を行っております。令  
和6年度の参加希望業者からの指名願の受付を次  
の通り行いますのでお知らせ致します。

### 【受付期間】

持参の場合: 令和6年4月1日～4月30日まで

郵送の場合: 令和6年4月1日～4月末日消印有効

### 【提出先】

JAみい本店 総務企画部総務課 (0942-72-2141)

## 経済センター小郡本店の営業日のお知らせ

■1日営業(8:45～17:00)

■午前中営業(8:45～12:00)

2024年4月 April						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 午後休業
7 休業	8	9	10	11	12	13 午後休業
14 休業	15	16	17	18	19	20 午後休業
21 休業	22	23	24	25	26	27 午後休業
28 休業	29 午後休業	30				

2024年5月 May						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 休業	4 午後休業
5 休業	6 午後休業	7	8	9	10	11
12 午後休業	13	14	15	16	17	18
19 午後休業	20	21	22	23	24	25
26 午後休業	27	28	29	30	31	

## 編集後記

Editor's postscript

寒かったり暖かったりの日が  
続いていましたが、お彼岸も過  
ぎ、いよいよ春めいてきました  
ね。管内でもあちこちに菜の花  
が咲いており、桜の開花が楽し  
みです。  
ぽかぽか陽気で心地よく、眠く  
なりがちなこの季節。新年度を  
迎え、気持ちも新たに気を引き  
締めて取り組んでいきたいと思  
います。季節の変わり目でもあ  
りますので、どうかご自愛くださ  
い。(浦塚)

## 理事会だより

第11回理事会 令和6年2月22日

### 【付議事項】

- 第1号議案 旧本郷支所の解体及び工事業者の決定について
- 第2号議案 久留米北地区3JA農業・JA経営戦略研究会への参加について
- 第3号議案 令和7年度職員採用方針について
- 第4号議案 土づくりセンターホイルローダーの取得について
- 第5号議案 やすらぎ会館しらゆりの改修工事について

### 【協議事項】

- (1)中期経営計画の実践による令和5年度事業報告(案)(総代会資料用)について
- (2)中期経営計画の実践による令和6年度事業計画(案)(総代会資料用)について
- (3)令和6年度総合収支計画(案)について
- (4)令和6年度固定資産取得計画(案)について
- (5)令和6年度休耕地利用・処分および米未集荷倉庫等利用計画(案)について

### 【報告事項】

- (1)貯金者データ整備状況について
- (2)事業概況について
- (3)常務理事会報告について
- (4)総務専門・経営リスク管理委員会、営農経済・生活専門委員会の報告について
- (5)JA間連携による内部監査業務の共同化(外部委託)について
- (6)肥料・農薬価格の市場調査について
- (7)販売管理システムの導入完了報告について
- (8)冬の持得フェアの結果について
- (9)農機展示会の結果について
- その他

## JAの動き

(2月末現在)

組合員数 ..... 8,310人  
(正組合員 4,145人、准組合員 4,165人)  
貯金 ..... 796億1,017万円  
貸出金 ..... 118億3,903万円  
共済契約保有高 ..... 2,185億4,436万円  
販売品販売高 ..... 77億5,084万円  
購買品供給高 ..... 27億2,081万円  
※販売品販売高、購買品供給高は令和5年4月1日からの累計



ホームページ



YASITE



facebook



LINE

