

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

2025 Apr
4
Vol.408

JAみい

特集

**家族みんなの健康を考える
おはよう元気!朝食ルーティン**

今月の農業人

表紙の紹介は8、9ページ

家族みんなの健康を考える

イラスト…吉田静佳

おはよう元気！ 朝食ルーティン



1杯の水で体を

目覚めさせよう

寝

ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

朝食で一日の

リズムをつくろう

実

は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。



毎日朝食を食べていますか？ 一日の中で1番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！

朝食を取って

脳にエネルギーを

朝

食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかりと食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができます。



岡村麻純 おかむらますみ

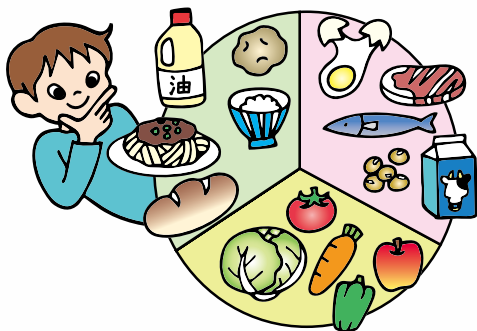
タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学
講座卒業。大学では食育を
テーマに研究。男女3児の母。

忙しい朝は3色の

栄養を意識しよう

何

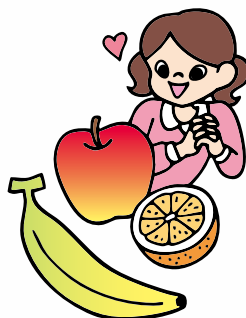
かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



果物を取り入れよう

調

理に手間のかからない果物は、朝食の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれています。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。



発酵食品を

取り入れよう

コ

ーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。

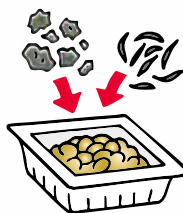


不足しがちな

鉄分摂取も忘れずに

納

豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなどで、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足するとまいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



家族で一緒に食べよう!

親

子で一緒に食事をすることは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもにも朝食を作ってついつい自分ほとんど食べないという親も多いのですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。



2 県産を
ゼロに



熊本県JAがニラ栽培視察

産地間で情報交換

熊本県のJAかみましきニラ部会は1月21日、JAみいニラ部会の現地視察を行いました。相園城二部会長のハウスを訪れ、生育具合や栽培方法などを確認しました。また、それぞれの産地や部会の特長、出荷状況などを情報交換し、品質の維持が難しい夏場の高温対策について活発に意見を交わしました。JAかみましきでは、標高400mの露地で夏の時期のみ栽培されており、「他産地の栽培状況が知れて、とても勉強になった」と感想を述べられました。



▲ 栽培状況を説明する相園城二部会長(右から4人目)

12 つくる責任
つかう責任



博多あまおうKING CAKE

規格外を商品化へ

JAみいいちご部会は、一層の販売強化に向けて規格外の「博多あまおう」を商品化し、ナイフとフォークで食べる大きなイチゴ『博多あまおうKING CAKE』を作りました。通常サイズの約5倍で、甘みの強い先端部分が大きいため、より甘さを楽しめます。黒色のパックで高級感を出し、あまおうの赤色が引き立つよう工夫しました。令和6年10月、JA野菜直販サイト「YASITE(やさいと)」で本格的に販売を開始し、九州の量販店でも販売しています。



▲ 「博多あまおうKING CAKE」を持つ須山弘樹部会長(右)

1 県産を
なくそう



年金相談会

疑問や悩み解消

JAみいは2月4日に大刀洗中央支店、5日に小郡中央支店、6日に北野中央支店で年金相談会を開催しました。年金の手続きや受給などに関する様々な疑問や悩みを解消することを目的に、年金の専門家である社会保険労務士と連携して個別に応じました。管内の組合員や地域住民計36名が参加し、「何歳からいくらもらえるのか」「働きながらもらうとどうなるのか」などの相談を受け付け、個々の状況に合わせて具体的に分かりやすく説明しました。



▲ 相談に応じる社会保険労務士(右)

2 県産を
ゼロに



第12回切花共販販売会議

春出しへ販売強化

JAみい切り花部会は2月13、14日の2日間、第12回切花共販販売会議を開き、関東や関西などの市場担当者、部会員、JA役職員など23名が参加しました。部会員のハウス5カ所を訪れ、生育具合や品質を確認し、作付計画や出荷計画などを具体的に話し合いました。また、現状の課題や今後の販売戦略について活発に意見を交わしました。市場担当者は、販売情勢や他産地の栽培状況などを説明し、ニーズのある品種の出荷の要望を伝えました。



▲ 生育状況を確認する参加者



3 すべての人に
健康と福祉を



大刀洗中央支店 ミニ四駆大会

レース白熱し盛況

JAみい大刀洗中央支店は2月8日、地域住民との交流を深めようと、支店でミニ四駆大会を開催しました。JAファンづくり活動の一環で、JA青年部大刀洗支部と連携して企画し、管内に住む小学生以下の子ども30名が参加しました。子どもたちは、支店が用意したミニ四駆の中から選び、親子で一緒に組み立てました。青年部員や支店職員も作り方を説明しながらサポートしました。トーナメント方式で速さを競い、上位6名を表彰して賞品を贈呈しました。



▲ 特設コースで競う子どもたち

4 質の高い教育を
みんなに



小学生標語コンクール

入賞27作品を決定

JAみい金融共済部は、食農教育の一環で令和6年度JAみい小学生標語コンクールを開催しました。低・中・高学年の3部門で「やさいをたべよう」「食品ロス」「こ食問題」をテーマに、管内の小学校13校から3528作品が集まりました。JA担当職員が2月上旬に一次審査、18日に二次審査を行い、2月下旬のJA常勤役員による最終審査では、それぞれの採点結果をもとに合計点で順位をつけ、部門ごとに金、銀、銅、特別賞を決定しました。



▲ 二次審査を行うJA担当職員

2 健康を
ゼロに



小郡中央支店 お客様感謝祭

感謝込めて贈る

JAみい小郡中央支店は2月14、17日の2日間、JAファンづくり活動の一環で、年金感謝デーに合わせお客様感謝祭を開催しました。管内の伝統野菜である山汐菜の生産振興、地産地消を促すため、安丸一宏支店長や渉外担当者は、JAみい6次産業化商品「やましお漬」「小松菜のお味噌汁」などを来店者計300名に配布しました。また、金融や共済商品のチラシも配り、JA事業をPRしました。朝から組合員や地域住民などが来店し、大いに賑わいました。



▲ 来店者に手渡す安丸一宏支店長(左)

1 食料を
なくそう



北野中央支店 お客様感謝祭

初コンサート満喫

JAみい北野中央支店は2月21日、支店でふれあいコンサートを開催しました。JAファンづくり活動の一環で初めて企画し、年金友の会会員、地域住民など約90名が参加しました。大川市にある古賀政男記念館の古賀メロディーギターアンサンブルを招き、作曲家の古賀政男氏が作った演歌や昭和歌謡19曲を演奏しました。曲間には、古賀氏の生い立ちや作曲のエピソードなども紹介しました。参加者も一緒に合唱し、和やかな雰囲気を楽しみました。



▲ 演奏する古賀メロディーギターアンサンブル

家族で楽しむおいしい一皿

春野菜をたっぷり食べて新生活を元気にスタート



キャベツの
甘みと豚バラの
うまみが溶け合う

キャベツと 豚バラの重ね蒸し

作り方

- ①キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分
に切って重ねる。
- ②キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて
回しかけ、ショウガを散らす。
- ③ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど
加熱する。キャベツがお好みの軟らかさになったら鍋
から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振っ
て出来上がり。

材料(2人分)

キャベツ 1/2 個 (250g)
豚バラ薄切り肉 100g
A
酒 大さじ 2
しょうゆ (あれば薄口) 大さじ 1/2
水 大さじ 2
塩 小さじ 1/2
ショウガ 5g
黒こしょう 適量

ポイント

蒸して芯までおいしく! ショウガをニンニクに替
えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆず
こしょうやポン酢などで味付けしてもいいですね。



外はカリカリ中はトロッと

オニオンリング

作り方

- ①タマネギは皮をむき、芯をくり抜いて1cmの輪切りに
する。輪を外してバラバラにしておく。
- ②①のタマネギとAを袋に入れてシャカシャカ振り、ま
ぶし付ける。タマネギを取り出して、Aの残りをボウル
に入れ、Bを入れて混ぜ、衣を作る。
- ③②のタマネギに衣を付けて、180度の油でこんがりと
色付くまで揚げる。

材料(2人分)

タマネギ 1個 (160g)
A
小麦粉 50g
片栗粉 50g
炭酸水 100ml
粉チーズ 大さじ 1
B
マスタード (和がらしでも) 小さじ 1/4
塩 小さじ 1弱
揚げ油 適量

ポイント

冷えた炭酸水を使うとより衣がサクサ
クに。隠し味のマスタードは納豆に付
いている小袋を利用してもOKです。

🍷🍷🍷🍷🍷

めぐみの里 通信

3月13日に開催した
19周年記念大感謝祭では、
野菜の詰め放題やキッチンカー、
試食販売会に加え、
日頃の感謝を込めて
お楽しみ抽選会も行いました。
当たった方には商品券を
プレゼントし、
大変喜ばれました。



毎月第2木曜日

感謝祭イベント

4月10日(木)午前9時～

野菜の詰め放題

1袋500円(無くなり次第終了)

キッチンカーがやってくる!!

※内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

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

アブラナ科野菜の「根こぶ病」について ～被害の拡大を防ぐために～

アブラナ科野菜の連作障害のひとつに「根こぶ病」があります。「根こぶ病」は、コマツナ、ミズナ、ブロッコリー、キャベツ、カブなどのアブラナ科の作物で、露地・施設問わずに発生し、一度発生すると防除が難しい病害です。以下の情報を参考に被害の拡大を防いでください。

根こぶ病の特徴

根に「こぶ」を生じます。地上部は生育不良となり、日中に萎れることが増え、ひどい場合は枯死します。

根こぶ病菌の生態

糸状菌(カビ)の一種で、アブラナ科植物だけに寄生します。こぶ1g中には、数億個の根こぶ病菌の休眠胞子が入っていて、こぶから出た休眠胞子は土壤中で発芽し、近くのアブラナ科植物の根に侵入して増殖し、新しいこぶを作ります。休眠胞子は、土壤中で数年間、長いもので5年生存すると言われています。

感染源は、土壤中に存在する休眠胞子や被害にあった作物残渣、周囲のアブラナ科植物(雑草も含む)です。土や水が伝染経路となり、被害ほ場で使用したトラクタ等に付着した土や、大雨による冠水などで伝染していきます。18～25℃くらいが感染の適温と言われており、土壤水分が過多だと発生が助長されます。



根こぶ病の症状(左:健全株、右:罹病株)

間違いやすい事例

「ネコブセンチュウ」による被害
キュウリやニンジンなど、多くの野菜や草花の根に「小さなこぶ」が無数にできます。病害ではなく虫害です。



ネコブセンチュウ

ネコブセンチュウによる被害

多発しやすい条件

- アブラナ科野菜の連作ほ場や水稻の裏作栽培(水田の湛水により休眠胞子がほ場全体に広がります)
- 酸性土壌(pH7.0以上のアルカリ性土壌では、菌の活動が抑制されます)
- 多湿条件(土壤水分過多)
- 発病適温が20～24℃(春期から夏秋期にかけて多く発生します)
- 近隣の被害発生ほ場の土がトラクタなどに付着して持ち込みやすいほ場

防除対策

「根こぶ病」が発生すると、薬剤のみで完全に防除することは困難です。日中に萎れるなど生育不良の際は、引き抜いて根を確認するなど、早期発見を心がけてください。耕種の防除を合わせた下記の対策を参考に、未発生ほ場への感染拡大や発生ほ場での被害まん延防止に努めましょう。

- ① **発生ほ場からの感染防止** 発生ほ場から「根こぶ病」に汚染された土壌が移動することで感染が拡大します。トラクタ等による機械類での作業は、未発生ほ場から行うこととし、発生ほ場で使用した機械類は付着した土を洗浄しましょう。農機具や靴底に付着した土にも注意しましょう。
- ② **土壌pHの矯正** 石灰資材を用いて、pHを7.0～7.5を目安に高めると菌の活動が抑制されます。
- ③ **輪作** アブラナ科野菜の連作を避け、レタス(キク科)やスイートコーン(イネ科)、ホウレンソウ(アカザ科)、豆類(マメ科)など、アブラナ科以外の作物との輪作を行いましょう。
- ④ **排水対策** 高畝や額縁排水、畝溝は排水路まできちんとつなげるなど、降雨時の排水対策を確実に行います。
- ⑤ **雑草防除** ナズナ(ペンペン草)や菜の花などのアブラナ科雑草も感染源になるので、ほ場周辺の雑草防除も行いましょう。
- ⑥ **薬剤防除** 品目(作物)によって登録農薬がありますので、登録のある品目と使用方法等を必ず確認し、使用してください。

★発生した場合は、被害株(発生株)の処分を行います。被害株をそのまま放置すると、病原菌が増殖し、次作で被害が拡大します。早い段階で発生を確認し、できるだけ農地外に持ち出して処分しましょう。

〒839-0827 久留米市山本町豊田1506-19

福岡県朝倉農林事務所 久留米普及指導センター 野菜花き課野菜第一係

☎ (0942)47-5101(代) FAX (0942)47-5105



地域農業を 盛り上げたい

いちご部会 部会長 須山 弘樹さん (50歳) 農業歴：12年 大刀洗町

ファーマーの紹介

須山さんは福岡市内で内装業を営まれていましたが、お義父様から勧められたのを機に、奥様のご実家の経営を継がれました。ハウス6棟で「博多あまおう」を栽培されています。今月は須山さんにいちご栽培への思いやこだわりについて伺いました。

Q. 栽培のこだわりを教えてください

A. 大玉にこだわって栽培しており、小さい実はなるべく多く摘果して養分を集中させています。果形や着色の良いいちごだけに厳選することで、作業効率の向上にも繋がっています。

質ないちごに育ちます。

Q. 栽培の苦労はありますか？

A. 毎年気候が違いますが、今までのノウハウでは通用しないことで、こまめに株や葉の色などを観察しながら適期の対策を行っています。毎年変わる栽培環境に対応していく大変さがありますが、その分、学びになっていると感じます。

また、微生物栽培を取り入れて減農薬にも努めています。週に1回、納豆菌や乳酸菌、酵母菌などを土壌に散布しています。労力はかかりますが、病害虫による被害がほとんど発生せず、糖度の高い高品質

Q. 栽培の魅力は何ですか？

前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにもひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に



牡羊座 (3/21~4/19)





▶いちごを収穫する須山さん

A. 子どもたちが美味しいと喜んでくれることが何より嬉しいです。品質良く安全・安心で、自分が納得できるものを作っていきたいです。

Q. いちご部会はどうな部会ですか？

A. いちご部会は、20名の部会員が所属しており、「博多あまおう」のみを生産しています。定期的に栽培講習会や会議を開催し、栽培技術の向上に取り組んでいます。

また、近年は特に販売強化に力を入れており、令和5年12月から初の海外となるタイへの輸出を開始しました。さらに令和6年10月には、規格外を商品化した「博多あまおう KING CAKE」の予約販売を始めました。九州の量販店でも試験的に店頭販売し、通常の約5倍の大きさに来店者の注目が集まっています。

Q. 今後の目標を教えてください

A. 大刀洗町の生産者で構成する農志会では、「JAと連携して小学生にいちごやサニーレタス、トウモロコシなどの定植・収穫体験を行っています。部会でも食農教育に取り組み、子どもたちに食の大切さや農業の役割を伝えていきたいです。」

いちごのプチカップケーキ



材料(直径4cmのカップ12個分)

・いちご……5粒(約100g) ・無塩バター……30g
 ・卵……1個 ・牛乳……1/4カップ
 ・薄力粉……100g ・砂糖……50g
 ・ベーキングパウダー……小さじ2/3

作り方

- ① いちごは1cm角に切る。耐熱容器にバターを入れ、ラップをかけずに電子レンジで約20秒加熱して溶かす。
- ② ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく混ぜながら砂糖、牛乳の順に加える。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、②にふるい入れて混ぜる。バターを加えてさらに混ぜ、いちごを2/3加えて軽く混ぜる。
- ④ カップの半分まで③を流し入れ、上に残りのいちごをのせる。1個ずつふんわりとラップをかけ、電子レンジで2〜3個ずつ約1分加熱する。

認知症を楽しく学ぼう! 「第2回健康フェスタ」開催

JAみい女性部は、2月14日(金)本店において「第2回健康フェスタ」を開催し46名の部員が参加しました。

まず初めに、JA福岡中央会 前原 健吾様より「認知症の方への対応ガイドライン」として認知症の方への対応心得“三つの『ない』”【①驚かせない②急がせない③自尊心を傷つけない】について説明を受けました。

次に、社会福祉法人農協共済別府リハビリテーションセンター 課長 浅野なるみ様を講師にお迎えして、認知症の基礎知識として、そもそも認知症がどんな病気なのか、認知症の原因や症状・種類について学習しました。

さらに、前段に聞いた「認知症の方への対応ガイドライン」の詳細編として、いかに認知症の方が自分らしく・安心した生活を送ることができるのか、実際の体験談を参考に、自分自身や周りに置き換えて一緒に考えました。

最後に、認知症にならないための具体的な取り組みとして、生活習慣病の予防や生活行為の実施・継続が効果的であることを学び『デュアルタスク』(＝一度に二つのことを同時に行う)の実践として「頭」と「体」を同時に動かす体操を行いました。足踏みをしながら、同時に、数字で示された体を暗記しタッチする動きに苦戦しながらも、ワイワイ楽しく体操していました。

部員からは「認知症になった人への対応は今まで考えたことがなく、とても勉強になった」「今日の体操を自分自身も毎日続けて、友人にも教えたい」との声が寄せられました。

【講師紹介】
作業療法士としても活躍!
浅野なるみ先生

足踏みしながら手を同時に動かしていきます

認知症の基礎を学びます



当日、ラジオ取材も!インタビューに答える井元女性部長(左)

ペアで体操!スピードアップでも笑顔で!



重いな～中身は何か～?
喜ぶ部員さん

最後はジャンケンで!余り物には福がある!?

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



今月のお知らせ



年金
友の会
あいん

4月号

令和7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。
会員様には嬉しい特典を2つご用意!

- 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

日頃の感謝を込めて、各支店独自の催しでお迎えます。6・10月は、豪華賞品が当たる懸賞くじもあります。ぜひ窓口にご来店ください。

年金友の会 3大イベント

セカンドライフを楽しめるイベントを開催!
奮ってご参加ください。

①グラウンドゴルフ大会▶10月上旬予定

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▶12月上旬予定

・陽春の旅▶3月上旬予定

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)



3年に一度の感謝祭

第6回感謝祭▶5月23日(金) 13:30~

場所:大刀洗ドリームセンター

4月の無料税務相談会(相続・贈与・土地売却等)

日時 令和7年4月17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

JA だから出来ること。JA みいやすらぎ会館ご利用メリット

組合員・やすらぎ会員割引制度

祭壇セット金額からの割引制度

正・准組合員の皆様への感謝を込めた「組合員割引（5%）」
やすらぎ定期積金・年金友の会ご利用の方への「やすらぎ会員割引（5%）」

正・准組合員割引

祭壇セット

5% 割引

准組合員加入
5口 5,000円から承ります。
(1口 1,000円)

やすらぎ会員割引

祭壇セット

5% 割引

『年金友の会』会員の方も
『やすらぎ会員』特典の対象と
なります。

最大10%割引

葬儀後も安心。充実のアフターサービス

ご葬儀後も、ご遺族様をしっかりサポート致します。
すべて JA みい指定業者だから安心です。相談・お見積りは全て無料です。



法事料理手配 会食場手配



忌明け 返礼品



お仏壇・仏具ご案内



税理士との無料相続相談



遺品整理 無料お見積り



初盆 祭壇・提灯等

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
【お問合せ】
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)

非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賛も得られそう。
ただ、偉そうな態度は控えて

おいしく 食べて 美しく



食べ物で 春バテ対策

栄養士・ダイエットコーチ

吉田 理江

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠(けんたい)感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介します。

■かんきつ「不知火」(デコポン)

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは9割が腸で作られるからです。腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取るの良いでしょう。

特にお薦めなのが今が旬のかんきつ「不知火」(デコポン)です。また、「不知火」にはメラニンの生成を抑える働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、シミ、そばかすの原因になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。

■チーズ

自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

春バテに負けないために、3食ともバランスの良い食事を取ることも重要です。



手|軽|に 健| |康

体操

7つの部位を
動かしてみませんか?

日本体育大学准教授

伊藤 由美子

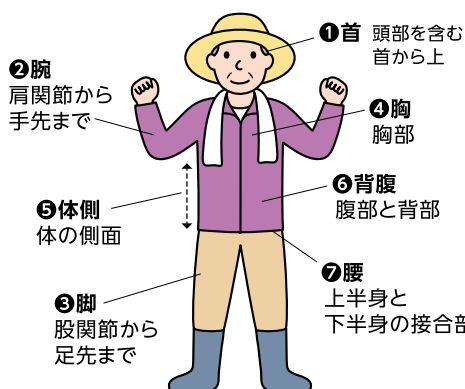
春の訪れ、新生活が始まる季節ですね。

春は一年の中で最も寒暖差がある季節といわれています。また、気圧の変化や進学・就職に伴う環境の変化などによって不調を感じやすくなる時期でもあります。体のだるさや頭痛、日中に眠気を感じるなど、心身に不調を感じることはありませんか? まずは、睡眠時間を十分確保し、日々の疲労をためないよう心がけたいですね。

今回は、体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介します。運動に取り組み場合、ご自身の体を7カ所に分けてみましょう。7つの部位は、①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側(たいそく) ⑥背腹(せはら) ⑦腰になります。これらの部位を「曲げ伸ばす・回す・振る・ねじる」などしながら筋肉や関節を刺激しましょう。皆さんにとって今日も素晴らしい一日になりますように……。

7つの部位

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



- ①首 頭部を含む首から上
- ②腕 肩関節から手先まで
- ③脚 股関節から足先まで
- ④胸 胸部
- ⑤体側 体の側面
- ⑥背腹 腹部と背部
- ⑦腰 上半身と下半身の接合部

- ①首 曲げ伸ばす、ねじる、回す
- ②腕 上げる、曲げ伸ばす、振る、回す
- ③脚 上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ
- ④胸 伸ばす
- ⑤体側 曲げ伸ばす、倒す
- ⑥背腹 曲げ伸ばす、倒す
- ⑦腰 ねじる、回す

順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向かい合い、軌道修正していきましょう

小郡市指定有形文化財(彫刻)

佐野古の木造地藏菩薩坐像

小郡市教育委員会文化財課 龍孝明

仏教の世界では、人は生きている間の行いにより、地獄道、畜生道、餓鬼道、阿修羅道、人間道、天道の六道を輪廻転生(生まれ変わりを繰り返す)するとされています。仏である釈迦の死後、次の仏である弥勒菩薩が再び現れるまでの間、仏のいないこの世で六道に苦しむ者を救済する役目を担っているのが地藏菩薩です。日本における地藏信仰は、民間信仰と仏教の末法思想が結び付いて平安時代に信仰が始まり、その後、戦国時代の武将たちの間で戦勝祈願の信仰対象として、地藏菩薩像が盛んに造られました。

小郡市干潟の佐ノ古大神宮境内にある観音堂に祀られている「佐野古の木造地藏菩薩坐像」が、令和六年(二〇二四)二月二十二日に市の有形文化財に指定されました。小郡市では県指定彫刻の木造如意輪観音立像(如意輪寺)に次いで2体目となる有形文化財「彫刻」の指定です。地元では「オカンノンサン」とも呼ばれ、地域の方々によって大切に祀られています。

由緒や沿革の伝承はなく、いつ頃から祀られていたのか、なぜこの地に伝わっているのか、詳しいことはわかっていません。像は、膝から先と両手先を失い、座面部分には焼けた跡が見られます。一方で、木像に多く見られる虫食いはほとんどなく、大事にされてきたことがわかります。

では、この像はいつ頃造られたのでしょうか。造形は、やや角ばった頭部、頭部から肩にかけての柔らかな曲線により体軀を山形に仕上げています。側面から見た後頭部から背中にかけての量感表現豊かで、着衣の裾はやや波打つような装飾的な線ですが、破綻なくまとめられています。この造形の特徴から、室町時代の制作と考えられます。

像は、ヒノキの丸太材から削りだした「木造り」という技法で造られています。内側が削り貫かれていない点も特徴的です。神像や本地仏(神として神社に祀られた仏像)などに用いられる技法でもあることから、この像が本地仏として制作された可能性も考えられます。後世の改変も見られず、小郡市の室町時代における彫刻の基準資料と位置付けられます。

地藏菩薩は道端の仏像としても多く見られ、その子どものような容姿からも親しみやすい菩薩です。地域に祀られている仏像を探してみてもいかがでしょうか。



▲佐野古の木造地藏菩薩坐像

四季おりおりの歌

小郡伝統俳句会

青き踏む八十路の足のまだ元氣
ふくらみてかすかなる色黄水仙
寒空に子のほつたもまつ赤か
官衙跡歴史を背負い梅の咲く
初午や生業願ふ良き男女
前を向き九十路歩まむ日脚伸ぶ
たしかなる春の鼓動や野の散歩

小郡短歌会

公園に朝日が昇れば樹影のみ
霜を残して土が目覚むる
いつしらに羽音タツタツと吾が片へ
春を告ぐるや尉鶴さん

青空に惹かれて散歩裏庭を
路の藁見つけ春はそこまで
ただいまー水仙の花と目が合った
一呼吸してホップステップ
主なき家の垣根のサザンカの
色に惹かれて歩みを止める

松尾 利子
中西 禮子
白木 京子
高場 正美
藤島 道彦
小能見敦子
福田タマキ

伊藤伊都子
椋島貴美子

河合 道
前間ミツヨ
末崎 法子

花便り vol.139 オルレア

オルレアは、白いレースのような繊細な花で、清楚でナチュラルな雰囲気が魅力です。どんな色合いの植物とも調和するので、庭や花壇の中で活躍します。また、切り花としても人気で、最近はカスミソウの代わりに使われることも多いです。JAみいででは現在1名の生産者が栽培しており、関東・関西に出荷しています。

施設栽培

定植：

出荷：

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**

まちのふもとぐらふあー

FBS「めんたいワイド」冬レタスを紹介

JAみいレタス部会とリーフレタス部会は2月18日、レタス部会の矢永伸輔部会長のほ場で冬レタス6品種を紹介し、特長を説明しました。また、おすすめの食べ方として、しゃぶしゃぶ鍋を振る舞いました。



NHK「ロクいち!福岡」やましお漬を取材

2月12、13日の2日間、北野町の特産「やましお漬」が取材されました。生産者の黒岩武夫さんは、300年続く歴史や特長、アレンジ料理などを紹介し、「北野町のブランドを守っていく」と語りました。



小郡市横隈

才所 久子さん
からの絵手紙

絵手紙



堀 葉月

(試雇)
大刀洗中央支店 金融共済課 金融係

多くの人に安心を与えられ、誰からも信頼される職員になりたいです。たくさん資格を取得できるように頑張ります！

新入職員紹介

2月1日付

わがやの
天使♪そうた
颯汰くんR6
3.21生1歳、おめでとう☆
元気が一番!!笑顔が一番!!
心のでっかい男になって下さい!👶北野町
秋山 洋三・聡子さんご夫婦の三男

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。お米を食べて、
元気もりもり

JAみい米消費拡大運動



※イメージ

- 期 間：2025年4月～
2026年3月末まで
- 対 象：①2024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。)
- ②JAみい管内(小郡市・北野町・大刀洗町)にお住まいの方
- 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：JAみい各支店にご来店いただき、備え付けのお米プレゼント
申込書とアンケートにご記入の上、職員へお渡しください。
※お子さま1人につき1回限り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

小郡市観光協会からのお知らせ

小郡スプリングフェスタ2025
～グルメ&スイーツ大作戦in小郡～

今年は5月に、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・飲食店が一堂に会し、「恋人の聖地」をイメージした限定スイーツの販売のほか、肉をテーマに自慢の一品がズラリと並びます。美味しい物を食べながら、ステージイベントなど楽しい時間をお過ごしください。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。

※写真は、今年の「恋人の聖地PRスイーツ」です。

【開催日時】2025年5月25日(日)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

【共 催】小郡市

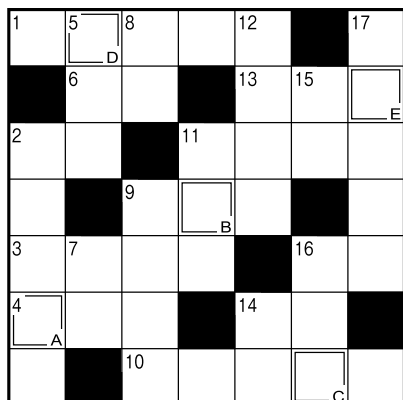
観光協会
イベント情報はコチラ!



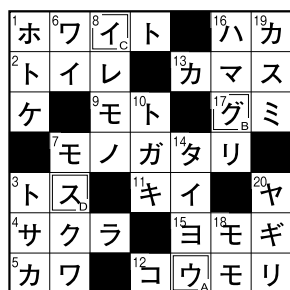
クロスワードパズル

ヒント

ウサギが象徴のお祭りです。



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

「ウグイス」

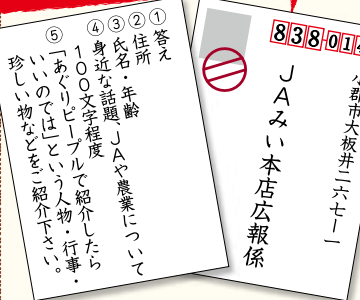
タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来ててください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

応募方法



※切4月10日消印まで
EメールやQRコード、HPでも応募できます
E-mail kouhou@ja-mii.com
HP <https://www.ja-mii.com/>



先月のお便り総数は30通でした

先月号の粗品進呈者

干	湊	PN	ハ	ル	さん	様
大板井	PN	清			記	様
栄田	PN	K			子	様
山隈	PN	順			子	様
宮ノ陣	PN	シ	ラ	マ	マ	様

みんなの声



権現さん祭り

小郡市干潟

ペンネーム ハルさん

3月15日に権現さん祭りがあります。今年は土曜日なので、皆さんのお参りを待っています。

編 あぐりピープル2月号「郷土のあゆみ」コーナーでもご紹介しました。とても歴史あるお祭りなんですね。

トマトの芽

小郡市大板井

ペンネーム 清記さん

今年もトマトの種を購入して畑に播きました。芽が出るのを楽しみにしています。

編 一つ発芽するかワクワクですね。順調に育って立派なトマトが収穫できるといいですね。

夫婦で野菜づくり

小郡市大板井

ペンネーム K子さん

数年前から主人と一緒に家庭菜園をしています。自分たちで作るとより美味しく感じられます。

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！

編 ご夫婦で仲良く家庭菜園いいですね。自分たちで育てた採れたて新鮮な野菜などで、美味しさも格別でしょうね。

あぐりピープル楽しみ

小郡市大板井

ペンネーム 順子さん

表紙の元氣KIDSのお子さんの笑顔には、心が和みます。また、お子さんのプロフィールや親御さんからのメッセージも愛情一杯であられる事が伝わります。

編 あぐりピープルをご愛読いただきありがとうございます。今後も魅力的な広報誌が届けられるように頑張ります。

日々成長

小郡市宮ノ陣

ペンネーム シラマさん

我が家の小学生3人の子ども達は、新年度に向けて復習等の勉強を頑張っています。7ヶ月の末っ子は、ずいぶんのスピードが日に日に速くなり、できることが増えていっています。

編 子どもの成長は目覚ましいものがありますね。成長を感じると嬉しくなりますね。



人事異動

3月1日付

氏名	発令事項	旧任
安丸 一宏	総務企画部総務課付担当審査役	小郡中央支店長
床島 正浩	総務企画部総務課付担当審査役	大刀洗中央支店長
樋口 光秋	営農部長	経済部長
堤 敏光	経済部長	営農部長
立石 和広	北野中央支店長	営農部 営農企画課長
森山 直広	小郡中央支店長	北野中央支店長
緒方 康智	大刀洗中央支店長	総務企画部 企画広報課長兼企画広報係長
宮口 剛二	総務企画部次長	総務企画部 管理課長
本山 秀一	営農部次長	営農部 園芸課長兼販売促進課長
永尾 貴則	営農部次長兼農産課長	総務企画部 総務課長
古賀 俊晴	総務企画部総務課長	総務企画部 総務課総務係長
中村 真一	総務企画部企画広報課長	金融共済部 金融課金融係長
増原 修一	営農部営農企画課長	営農部 営農企画課営農企画担当審査
安丸 和久	営農部園芸課長兼園芸流通センター長	営農部 園芸課園芸流通センター長
甲斐 俊晃	営農部販売促進課長	営農部 販売促進課販売促進係長
板並 正行	営農部農産課長補佐	小郡中央支店 営農経済課長
丸山 浩二	小郡中央支店営農経済課長	営農部 農産課長
村山 利加	経済部生活課生活係長	大刀洗中央支店 金融共済課共済係長
平田 嘉則	営農部園芸課園芸係	大刀洗中央支店 金融共済課渉外係
稗田 優子	北野中央支店営農経済課営農経済係	経済部 生活課生活係
立石 洋子	(臨時)営農部営農企画課営農企画係	(臨時)北野中央支店 営農経済課営農経済係

クレジットカード決済の 対象事業所追加のお知らせ

クレジットカード決済をご利用いただける事業所を追加いたします。ぜひご利用ください。

運用開始日 令和7年4月1日(火)より

対象事業所 各支店 営農経済課
※一部お取り扱いできない商品があります。

ご利用可能カード ●VISA ●Mastercard ●JCB
●AMERICAN EXPRESS ●Diners
●DISCOVER

お支払方法 一括払いのみ

JAカードならお得!
通常ポイント+2%ポイント還元

JAカードのお申込みは各支店まで

小郡中央支店 ☎0942-72-4444
北野中央支店 ☎0942-78-3213
大刀洗中央支店 ☎0942-77-0031

第1回～第3回 久留米北地区 3JA合併研究協議会

【協議事項】

1. 合併基本構想(案)について
ア. 合併ビジョン(原案)
イ. 合併に関する基本的考え方
(役員体制・機構等)

2. 重要調整事項について

- ①地区
- ②出資1口金額
- ③出資口数最高限度額
- ④合併最終年度に係る配当金
- ⑤事業年度
- ⑥組合員資格
- ⑦職員の引継ぎ



水瓶座 (1/20～2/18)

良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒して

JA 掲示板

有料

軽油免税の代行申請受付について

令和7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7年4月7日(月)～11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7年4月14日(月)～18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。期間内のご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。

お問い合わせ先 JAみい 農機燃料課 ☎(0942)77-0100

[令和6年度申請分の受取期間について]

令和7年5月末 までお受け取りいただけます。

農業用廃プラスチック等の回収のお知らせ

[期日] 令和7年4月8日(火)・9日(水)

[場所] 八坂カントリー(小郡市八坂2147-1)

[集荷時間]

8時30分～14時30分(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、ラプシート、寒冷紗、ワイドスクリーン、塩ビ管、ダンポール

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

処 理 料 金：トラックスケール計量により **1kg当たり45円(税込)**

持 参 品：委任状・印鑑

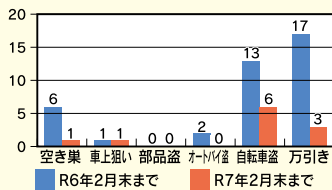
※委任状は経済センター各店舗、

各支店営農経済課に備え付けております。

お問い合わせ先 経済部 生産資材課 ☎(0942)72-2333

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7年2月末現在]

※()は、前年同月比を示す

○刑法犯発生状況

31件(-35件)

○交通事故(人身事故)発生状況

発生件数 25件(-6件)

死者数 0人(±0人)

負傷者数 27人(-11人)

令和7年度福岡県警察官募集

～第1回警察官採用試験日程～

福岡県警:年2回の採用試験を実施

採用試験の種類		採用予定数	受付期間	第1次試験日程		第2次試験日程
				1日目	2日目	
第1回試験	警察官A 男性	52人	3月18日(火) 4月22日(火)	5月11日(日)	5月下旬 6月上旬	6月下旬 7月上旬
	警察官A 女性	22人				
	警察官A 武道指導	2人				
	警察官B 男性	28人				
	警察官B 女性	12人				
警察官C	経済・語学・情報工学	14人				

○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確認のうえ、申込手続きを行って下さい。



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!

春の配送(軽油)拡販キャンペーン

配達軽油を通常よりも安く販売いたします。期間中は、何度ご注文されてもキャンペーン価格となります。

期間 令和7年4月1日(火)～4月23日(水)

配達数量 **40ℓ以上**

数量値引(通年)

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

上記の値引き金額よりさらに2円値引きいたします。

※キャンペーン分は、4月26日まで配達いたします。

※諸般の情勢により、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。

※入れ間違いを防ぐため、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・交換等はお受けできませんので、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



ーインフォメーションー

建築・土木事業者の方へ 指名願受付のお知らせ

JAみいででは、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7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7年4月1日～4月30日まで
郵送の場合▶ 令和7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

令和7年4月1日より 紙手提げ袋・外装箱が 有料になります。

紙手提げ袋 中(マチ広) 40円(税込)
大 35円(税込)

マイバックのご利用をおすすめ致します。

外装箱(贈答・配送用)

サイズ344mm×170mm×136mm 60円(税込)
《用途例》ふくれんバックジュース(200ml×24本)



お問い合わせ先

生活課 ☎72-2016 小郡営農経済課 ☎72-1000
北野営農経済課 ☎78-3799 大刀洗営農経済課 ☎77-0045

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)

2025年4月 April						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 午後休業
6 休業	7	8	9	10	11	12 午後休業
13 休業	14	15	16	17	18	19 午後休業
20 休業	21	22	23	24	25	26 午後休業
27 休業	28	29 休業	30			

2025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 午後休業	12	13	14	15	16	17
18 午後休業	19	20	21	22	23	24
25 午後休業	26	27	28	29	30	31

編集後記

Editor's postscript

今月号は表紙、イベントボックス、今月の農業人と、偶然にもあまおう関連の掲載が多い号となりました。

皆さんイチゴはどこから食べますか？下から食べるという方も多いと思いますが、ヘタを取って上から食べるのがオススメです。先端の方に糖分が多いため、食べ進めるにつれてより甘く感じられます。ぜひお試しください。(浦塚)

理事会だより

第11回理事会 令和7年2月25日

【付議事項】

- 第1号議案 第10次中期経営計画(令和7年度～令和9年度)(案)の策定について
- 第2号議案 令和8年度職員採用方針について
- 第3号議案 学識経験理事の推挙について

【報告事項】

- (1)中期経営計画の実践による令和6年度事業報告(案)
- (2)中期経営計画の実践による令和7年度事業計画(案)
- (3)令和7年度総合収支計画(案)について
- (4)令和7年度固定資産取得計画(案)について
- (5)令和7年度遊休地利用・処分および米未集荷倉庫等利用計画(案)
- (6)全支店の昼休業導入に伴う営業時間の変更について

【報告事項】

- (1)事業概況について
- (2)常勤理事会報告について
- (3)総務専門委員会、営農経済・生活専門委員会の報告について
- (4)移動役員室の開催について
- (5)久留米北地区3JA合併研究協議会報告について
- (6)貯金者データ整備状況について
- (7)第6次JAみい地域農業振興計画の策定について
- (8)冬の特得フェアの結果について
- (9)農機展示会の結果について

JAの動き (2月末現在)

組合員数8,254人
(正組合員 4,004人、准組合員 4,250人)
貯金814億7,544万円
貸出金107億8,409万円
共済契約保有高2,116億5,591万円
販売品販売高85億9,206万円
購買品供給高26億2,256万円

※販売品販売高、購買品供給高は令和6年4月1日からの累計



ホームページ



YASITE



facebook



LINE

