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 Sep
9
Vol.413

JAみい

特集 **お取引をもっと簡単・便利に!**
JAバンク スマイルナビ

元気KID'S

表紙の紹介は16ページ

お取引をもっと簡単・便利に!

JAバンク スマイルナビ

JAみい各支店の貯金窓口では、
6月23日よりタブレット端末でのお取引受付を開始しました。
大変な伝票・書類への記入が不要になり、
タブレット画面に沿って
入力・選択するだけで、簡単にお取引ができます。

ご利用いただけるお取引

- お預入れ
- お引出し
- お振込み
- お届け内容の変更
- 定期貯金
- 定期積金
- 普通貯金等口座開設 ※原則ご新規のお客様向け
- 普通貯金等のご解約
- キャッシュカードの発行・再発行等

お預入れ(現金入金・直接入力の場合)

①「直接入力する」をタップ

②「口座番号」「取引金額」「通帳コメント」等を入力

③「現金でのお預入れ」をタップ

④入力内容を確認し、「確認」ボタンをタップ

⑤申込み内容を確認し、他にお取引がなければ「取引入力を終了する」をタップ

⑥「署名する」をタップし、枠内に自署する

※通常のお取引と同様に、通帳・ご印鑑等をご持参ください。また、キャッシュカードもご持参いただければ、口座番号などの入力が省略できます。
ご不明な点がございましたら、支店職員までお気軽にお尋ねください。

お引出し(現金出金・直接入力の場合)

①「直接入力する」をタップ

②「口座番号」「取引金額」「通帳コメント」等を入力

③「現金でのお引出し」をタップ
※「金種指定」にチェックを入れると、ご希望の金種をお選びいただけます。

④入力内容を確認し、「確認」ボタンをタップ

⑤申込み内容を確認し、他にお取引がなければ「取引入力を終了する」をタップ

⑥「署名する」をタップし、枠内に自署する

お振込み(現金振込・直接入力の場合)

①「現金でのお振込み」をタップ

②「直接入力する」をタップ

③「金額」を入力

④「金融機関名」「支店名」「科目」「口座番号」「お受取人名」を入力

⑤「ご依頼人名」「郵便番号」「ご住所」「お電話番号」を入力

⑥入力内容を確認し、「確認」ボタンをタップ

⑦申込み内容を確認し、他にお取引がなければ「取引入力を終了する」をタップ

⑧「署名する」をタップし、枠内に自署する

2 飢餓をゼロに

支店でスイートコーン販売会
予想以上に大盛況

JAみい小郡中央支店、大刀洗中央支店は6月13、16日の両日、年金感謝デーに合わせて朝採りスイートコーン販売会を開催しました。園芸課と連携し、JAみい大刀洗夏野菜部会が生産する「ゴールドラッシュ」を特価で販売しました。予想をはるかに上回る売れ行きで、例年の倍の約3000本を販売しました。試食も準備し、美味しさやお勧めの食べ方を紹介しました。また、大刀洗中央支店では、管内産ジャガイモ「デストロイヤー」も販売し、大変好評でした。

▲ スイートコーンを手渡す支店職員（左）

2 飢餓をゼロに

量販店でスイートコーン販促
品質や新鮮さPR

JAみい園芸課は、6月14日にゆめタウン筑紫野、ゆめマート新宮、15日にゆめタウン久留米、佐賀、21日にゆめタウン博多でスイートコーン販売会を開催しました。最盛期に合わせて管内産の魅力を広め、消費拡大に繋げます。特設コーナーに「イエロークイーン」「ゴールドラッシュ」計7000本を準備し、特価で販売しました。JA職員は、朝取りの新鮮さや品質の良さを呼びかけ、お勧めの食べ方も紹介しました。朝から多くの客で賑わいました。

▲ スイートコーンを買い求める来店者

4 質の高い教育をみんなに

青年部 弓削小へ田植え授業
農家の思い感じて

JAみい青年部は6月30日、久留米市立弓削小学校で田植え授業を行いました。農業の担い手として食農教育で米作りの苦労や大切さを伝え、地域社会への貢献にも繋げます。苗はもち米「ヒヨクモチ」を準備し、部員8名は苗の持ち方や植え方を説明しました。参加した5年生20名は一列に並び、苗を2、3本ずつ取り分けて丁寧に植えました。また、部員が田植え機で植える作業も実演し、見学した児童は「植える速さに驚いた」と感想を述べました。

▲ 植え方を教える部員（左）

4 質の高い教育をみんなに

管内小学校 田植え体験
農業や食に感謝を

JAみいは、6月11日に小郡小学校、24日に味坂小学校と本郷小学校、25日に御原小学校で田植え授業を行いました。食農教育の一環で、農家の苦労や食の大切さを伝える狙いです。担当職員は、苗の持ち方や植え方を実演し、分かりやすく説明しました。稲作授業を指導する近隣の農家も参加し、田植え綱の移動や苗運びなどをサポートしました。児童たちは一列に並び、田植え綱の目印に合わせて植え進めました。11月には、稲刈り授業を行う予定です。

▲ 田植えをする児童

味坂小学校 稲作出張授業

米づくりを伝える

JAみいは6月17日、小郡市立味坂小学校で稲作の出張授業を行いました。米作りや農業の大切さを伝える食農教育の取り組みで、5年生10名が参加しました。農産課の古賀順二係長は「おいしいお米ができるまで」と題し、育苗から収穫までの一連の流れを説明しました。苗や稲、農作業の写真を見せながら、生育過程や作業工程を分かりやすく解説しました。定植から収穫までの間も、病害虫や台風の被害に遭わないよう、栽培管理が大切だと伝えました。

▲ 稲穂を見せながら説明する古賀順二係長

御原保育所 芋苗植え体験

楽しく魅力学ぼう

JAみい小郡中央支店は6月24日、JAが所有するほ場を活用し、サツマイモの芋苗植え体験を行いました。JAファンづくり活動の一環で、食農教育として農業の楽しさを伝える狙いです。御原保育所の3～5歳児54名が参加しました。芋苗は管内産「紅あずま」で、森山直広支店長が手本を見せながら植え方を説明しました。園児たちはマルチシートの穴を探し、1本ずつ手で植え付けました。9月下旬～10月上旬には、芋掘り体験を行う予定です。

▲ 芋苗を植える園児

JAみいカップ少年剣道大会

成果を発揮し熱戦

JAみい剣道部は6月22日、大刀洗町立大刀洗武道館で第4回JAみいカップ少年剣道大会を開催しました。地域貢献活動の一環として、日頃の成果を発揮する場を提供し、交流を深めてもらう狙いです。管内7道場に所属する小学生など約60名が出場し、団体戦と2年生以下、中、高学年の3部による個人戦を行いました。大刀洗中学校剣道部6名も参加し、補助員を務めました。成績発表では各部3位までを表彰し、副賞で国産パイナップルを贈りました。

▲ 真剣に戦う選手たち

小郡中央支店 シェフの料理教室

協力して3品調理

JAみい小郡中央支店は6月18日、本店でシェフの料理教室を初めて開催しました。JAファンづくり活動の一環で、マイホームクラブ会員、支店利用者、組合員など13名が参加しました。元イタリアンシェフの支店渉外担当、池田辰寛さんが講師となり、トウモロコシのスープとパスタ、肉料理の3品を作りました。材料には、JAみいのスイートコーンを準備し、ブランド野菜のPRに繋げました。参加者は協力して調理し、試食会も行いました。

▲ 作り方を説明する池田辰寛さん（中）

レシピ提供●料理研究家　和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

残暑の時期　カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう

ピーマンの甘さにカレー粉がマッチ

ドルマ（トルコ風ピーマンの肉詰め）

作り方

❶ピーマンはへたの部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
❷ボウルに合いびき肉と❶のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
❸❷を❶のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
❹❸を重ならないように鍋に並べ、❶の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

材料（3人分）

ピーマン		6個
タマネギ		1/4個(50g)
昆布		適宜
水		500ml
合いびき肉		150g
ご飯		100g
	カレー粉	小さじ1/4
A	塩	小さじ1/4
	ケチャップ	小さじ1
	ローリエ	適宜
	酒	大さじ2
B	みりん	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/2

ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

アレンジ

●お好みの野菜と一緒に煮込む

カレー粉の風味が食欲そそる栄養レシピ

カボチャのカレー風味サラダ

作り方

❶カボチャは種を取り、所々皮をむき、3cm角くらいの大きさに切ってすっと串が通るまで蒸し（電子レンジを使う場合は水にくぐらせてラップをかけ600Wで5分程度加熱）、軽くつぶしておく。
❷ベーコンは1cm幅に切ってカリッとするまで炒め、ナッツは粗く刻んでおく。
❸粗熱が取れた①と❷をボウルに移し、Aとあえて出来上がり。

材料（4人分）

カボチャ		1/4個（350g）
ミックスナッツ		20g
ベーコン		2枚
	クリームチーズ	30g
	マヨネーズ	大さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
	カレー粉	1つまみ
	塩	小さじ1/2

ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

アレンジ

●チーズをかけてオーブンなどで焼く
●衣を付けてコロッケに

JAみい直売所

めぐみの里通信

8月7日に開催した夏休み特別企画では、福岡県産の梨・ぶどう祭りを行いました。
また、2,000円以上お買い上げの方、中学生以下のお子さまにはラムネをプレゼントし、家族連れなど多くの方が来店されました。

毎月第2木曜日

感謝祭イベント

9月11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）

旬の野菜を特価販売

※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

ホウレンソウのべと病対策について

べと病は晩秋～春にかけて発生するホウレンソウの重要病害です。今後は年内と春先にかけて発生・拡大する可能性がありますので十分注意をしてください。

昨年はほとんど発生しませんでした。しかし、発生がほとんどなかった翌年は、防除を怠りがちで、発生が多くなる傾向があります。

また、べと病菌は風で飛散するため、産地全体での防除対策が非常に重要です。一人一人がべと病の予防と早期発見に努め、被害の拡大を防ぎましょう。

以下に「ホウレンソウべと病」の対策のポイントを紹介します。

べと病とは

べと病は、糸状菌（カビ）の一種で、比較的低温（8～18℃）で多湿な状態を好む伝染性（風および水による伝染）の病害です。晩秋や春に曇雨天が続くと発生しやすくなります。

ホウレンソウのべと病の病徴（葉表の斑点）

べと病の病徴

- はじめ葉表にぼやけた黄色の斑点が形成され、葉裏にはネズミ色のカビを生じ、その後、葉全体が黄化して枯れます。葉裏のカビ（分生胞子）は風で飛び、次々に周囲の株に伝染します。病原菌は、残渣内に残り、放置すると次作の伝染源にもなります。
- 平均気温8～18℃で多湿条件が発生に好適で、特に、1～3月に10℃前後で曇雨天が続くと多発します。

ホウレンソウのべと病の病徴（葉裏のカビ）

対策

①排水対策

排水の良いほ場を選定したうえで、周囲溝、額縁明きょ、弾丸暗きょ、高畝などの排水対策を徹底します。

②薬剤による予防

発病後の薬剤散布の効果は低いため、発病前からの予防散布が重要です。特に、降雨前後の防除を徹底してください。薬剤の使用にあたっては、同一系統の薬剤の連用は耐性菌の発生につながるので避けてください。

（防除の例）　令和7年7月23日現在

播種前	生育初期（2～3葉期）	生育中期（5～6葉期）	生育後期 ※使用時期に注意	
ユニフォーム粒剤	ジャストフィットフロアブル（収穫7日前まで）	ピシロックフロアブル（収穫前日まで）	ランマンフロアブル（収穫3日前まで）	フェスティバル水和剤（収穫前日まで）

※登録内容（作物名、希釈倍数、使用時期、使用回数）と有効期限を確認してください。※農薬散布後は、防除器具に残った農薬を、誤って適用のない作物に散布することが無いよう、防除器具、タンク、ホースには3回以上水を流し、洗浄してください。※防除履歴を記帳しましょう。※周囲へのドリフトに注意しましょう。

③発病した株の処分

発病株をそのまま放置すると、カビが風で飛び、近隣ほ場に感染するため、早期に処分しましょう。できる範囲で発病株をビニール袋に入れ、密閉して圃場外へ持ち出します。株の処分作業は葉の表面が乾いた晴天日の無風時に行い、その後は周囲に作物の無い場所に埋めるなどして確実に処分してください。発病株数が多く、ほ場外に持ち出すことが困難な場合はほ場にすき込み、翌年の栽培では別のほ場で作付けし、予防を徹底してください。

〒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 野菜第一係
☎（0942）47－5101㈹　FAX（0942）47－5105

Farmer of the Month

今月のファーマー 農業人

第139回

色濃く まっすぐ

大刀洗夏野菜部会　**重松　栄一**さん（61歳）　農業歴：41年　大刀洗町

ファーマーの紹介

重松さんは短大を卒業後、勢いのある農業に魅力を感じ、お父様の経営を継いで就農されました。夏にはゴーヤ、ナス、冬にはほうれん草を栽培されています。今月は、重松さんにゴーヤ栽培への思いやこだわりについて伺いました。

Q. ゴーヤ栽培を始めたきっかけは何ですか？

A. 夏に栽培するものを探していた時に、夏野菜といえばキュウリ、トマト、オクラ、ゴーヤだと考え、栽培するのを決めました。JAやメーカーによる勉強会に参加し、栽培方法を学びました。

Q. 栽培のこだわりは何ですか？

A. ゴーヤにきちんと日光を当てることです。日が当たらないと黄色くなってしまうので、枝や葉を切って調節しています。また、品質良く育てるため、曲がったゴーヤは切り落とし、真っ直ぐなものだけを残すようにしています。

他には、つるを巻き付けるためのネットはキュウリ用ネットを使用しているのですが、今年から試験的に海苔用ネットも導入しています。約2年ごとの買い替えが必要なキュウリ用と比べ、より太くて頑丈なので、長く使えればと期待しています。

Q. 栽培の苦労は何ですか？

A. 剪定です。親づるを切って脇芽の子づ

♈ 牡羊座（3/21～4/19）　しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉

▶ゴーヤの生育を確認する重松さん

るを何本か残して育てるのですが、どのつるを残すかが重要です。その後の生育や収量に影響してくるので、元気があって良いつるを選んでいます。

Q. 栽培の魅力は何ですか？

A. 気候条件が揃えば、たくさん収穫できるところです。

Q. 栽培状況を教えてください

A. 5月に70株を定植し、6月から収穫しています。7月中旬～8月中旬にピークを迎え、9月まで出荷予定です。

Q. 大刀洗夏野菜部会はどんな部会ですか？

A. 大刀洗夏野菜部会のうち、ゴーヤ生産者は4名所属しており、少数精鋭で頑張っています。栽培歴10年のベテラン揃いで、同じ集落なので和気あいあいとした雰囲気です。

3年前から、曲がりにくく秀品率の高い品種に変更し、品質の向上にも取り組んでいます。

Q. 今後の目標を教えてください

A. 高品質、収量アップを目指していきたいです。

ゴーヤの梅ツナマヨあえ

材料（2人分）

- ゴーヤ……縦½本
- ツナ（オイル漬け）……70g
- 梅干し……1個
- 塩……小さじ½
- 水……2カップ
- マヨネーズ……大さじ1

作り方

❶ゴーヤはスプーンでわたと種を除き、2～3㎜の厚さに切る。

❷鍋に水、塩を入れて沸かし、ゴーヤを約1分30秒ゆでる。冷水にさらし、水けを絞る。

❸梅干しは種を除いて包丁でたたき、ボウルに入れる。ツナは汁けを軽く切って加え、マヨネーズ、❷を入れてあえる。

牡牛座（4/20～5/20）順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ

女性部キラリ

JAみい女性部研修会
「家の光」記事を活用 米袋でバックを作ろう!!

JAみい女性部は、7月23日（水）本店にて「女性部研修会」を開催し、女性部員59名が参加しました。

開会するにあたり井元智子女性部長は「暑い日が続いています。水分・塩分を充分に取って熱中症には気をつけましょう。また現在、女性部ではフードドライブに取り組んでいます。今日も沢山持って来て頂きまして、ありがとうございます。今年度は支店でも行っておりますので、よろしくお願いいたします。今日は、オリジナルのバック作りを楽しんでください。」と挨拶されました。

学習会では、講師にJA全農ふくれん 内山紀彦様、厚生産業株式会社 森田修史様をお迎えして、共同購入商品の「塩こうじパウダー」や「米こうじの甘酒」を使った試食を用意し、簡単にできるレシピを説明して頂きました。

また、今回は新しい取り組みとして、家の光の記事を活用して米袋でオリジナルのバックを制作しました。参加した部員たちは悪戦苦闘しながら、また班で協力しながら作り上げました。今年度の女性部テーマ「たすけあい♡・学びあい」に楽しく取り組みました。

フードドライブのPOPを持って挨拶する井元部長

家庭でも簡単にできるレシピを紹介

班で協力してたすけあい♡

みんなで楽しくオリジナルのバックを作りました

ちょっとした息抜きに 自身のスキルアップへ

JAみい 女性部大学 受講生大募集!!

先着 15名

受講期間 2025年9月～2026年2月（全3回）

対象者 JAみい女性部員

受講料 1,500円（全3回分）
※講座によっては別途材料費等がかかる場合があります。

募集定員 15名
※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

募集締切 2025年9月12日（金）

申込方法 受講申込書に必要事項をご記入のうえ各支店へご提出ください。
※後日、お申込み頂いた方へ案内文書をご郵送させて頂きます。

この機会に是非ご参加ください!!
一緒に楽しく学び、新しい仲間を作りましょう!!

JAみい 女性部大学 講座内容

日時・会場	講　座
2025年9月26日(金) 9:30～12:00 【JAみい 本店】	●開講式 ●また一つレシピを増やしてみませんか 「お料理教室」みんなで楽しく米油を使って料理教室。楽しみましょう!!
2025年12月 【JAみい 本店】	●意外と知らなかった発見があるかも! 「防災講座」防災の知識を学んで行動することが大切!防災グッズを勉強しましょう!!
2026年2月 【JAみい 本店】	●お悩みも解決 'ワクワク' する楽しい毎日を!只今調整中です。お楽しみに♪ ●閉講式

※日程・会場・講座内容等は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ先

JAみい 経済部生活課
☎0942-72-2016

小郡中央支店営農経済課
☎0942-72-1000

北野中央支店営農経済課
☎0942-78-3799

大刀洗中央支店営農経済課
☎0942-77-0045

♊ 双子座（5/21～6/21）
判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます

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 イベントのご案内について

年金友の会のイベントを下記の通り開催致しますので、皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。

イベント名	開催日	場　所	申込期日	参加資格
グラウンドゴルフ大会	令和7年10月7日(火) 予備日:10月10日(金)	たなばた地域運動広場 (小郡市)	令和7年9月19日(金)	友の会会員 (准会員も可)
親善ゴルフ大会	令和7年10月21日(火)	八女上陽ゴルフ倶楽部 (八女市)	令和7年10月3日(金)	友の会会員 (准会員も可)

旅行名	開催時期	コース名
保養の旅	12月4日(木)	自然の恵みと美味しい地元食材･糸島の絶景を味わう癒し日帰り旅
陽春の旅	3月上旬	大塚国際美術館･世界遺産姫路城3日間(仮)

無料税務相談会(相続･贈与･土地売却等)

〈日時〉9月18日(木) 10:00～16:00

相続にかかわらず、自分の将来について不安になることはありませんか。JAみいでは毎月、税理士の先生による無料税務相談会も行っています。お気軽にご相談ください。またJAみいには、ファイナンシャルプランナーが約40名いますので、将来について相談したいけど、どこにしたらいいかわからない時はぜひお声かけください。

※相談をご希望の方は事前にご予約のお電話をお願いいたします。

連絡先　JAみい金融課　TEL：0942-72-2145

蟹 座 (6/22～7/22)　良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を

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

小郡市上岩田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

小郡市三沢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	基本セット（セット内容15点）		基本セット（セット内容19点）	豪華29点セット（セット内容19点＋10点）＋3つの特典		
12万円～ 132,000円（税込）	25万円～ 275,000円（税込） 組合員＋やすらぎ会員 最大25,000円お値引	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

「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
【お問い合せ】
24時間年中無休
葬祭受付代表
（0942）23-8111

ＪＡ葬祭

ご家族の思いをたいせつに
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）

周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていきましょう

おいしく食べて美しく

秋の味覚で不眠症対策

栄養士・ダイエットコーチ
吉田　理江

秋になり、不眠に悩まされる人が増えています。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介します。

■サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。

■サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神経伝達物質の働きをサポートするＤＨＡやＥＰＡといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きざけやホイル焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取れるでしょう。

■栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めてみませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。

手軽に健康

体操

2拍子と3拍子で体を動かしてみませんか?

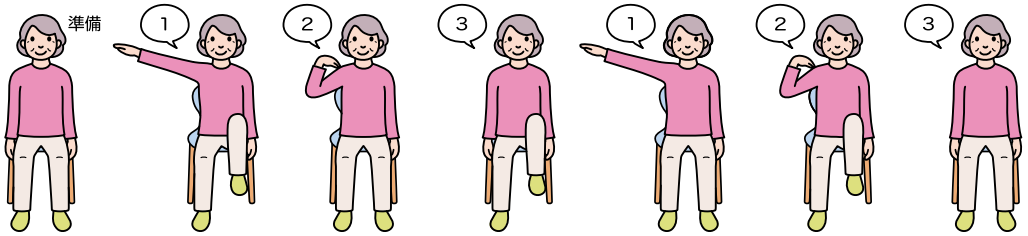
日本体育大学准教授
伊藤　由美子

まだまだ暑い日が続きますが、お変わりなくお過ごしですか?暑さのため、屋外での作業や、運動・スポーツに取り組む時間帯には工夫が必要ですね。特に外出時は、日差し対策や水分補給を忘れずにお過ごしください。

さて今回は、脚を上げ、腕を曲げ伸ばす運動をご紹介します。脚(2拍子)と腕(3拍子)を同時に動かしながら体の器用さ(巧緻性：こうちせい)を高めましょう。脚と腕を同時に動かす前に、まずはそれぞれの動きから実施してみましょう。脚は、「上げる・下げる、上げる・下げる、上げる・下げる」を2拍子で繰り返します。次に、腕は「横・肩・下、横・肩・下」を3拍子で繰り返します。

慣れてきたら脚と腕を同時に動かしましょう。イラストを参考にしながら、初めは無理をせず、ゆっくりとチャレンジしてみてくださいね。

レッツ、トライ!　2拍子で脚を上げる+3拍子で腕を曲げ伸ばす運動



❶いすに座って準備をします。
❷左脚を上げ、右腕を横に伸ばします。
❸左脚を下げ、右手で右肩をタッチします。
❹左脚を上げ、右腕は下げます。
❺左脚を下げ、右腕を横に伸ばします。
❻左脚を上げ、右手で右肩をタッチします。
❼左脚と右腕を下げ、(1)の姿勢に戻ります。

❶～❼を反対側も同様に行いましょう。

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

乙女座（8/23～9/22）　運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を

神社の石造物・石工の技4
人と神とを結ぶ石橋

久留米市市民文化部文化財保護課　白木 守

北野町の町名の由来となった北野天満宮。その入口には大きな池があり、赤い欄干をもつ石橋が架けられています。幅三メートル、長さ一〇メートル余りの橋は北野町内では最も大きいもので、嘉永五年（一八五二）三月に再建された太鼓橋です。欄干の柱に刻まれた名前から、木屋の屋号をもつ久留米藩の豪商である山本康平と、北野天満宮の参道に店を構える山口酒造場の六代目・古手屋利助の両名の寄進であることが分かります。

神社に設けられる橋は太鼓橋や反橋、参道橋などと呼ばれています。弧を描くような形状をしているため、渡りづらいと感じることはないでしょうか。日常の世界から、神様がいらっしゃる神社へ向かうにあたり、太鼓橋を渡ることで心身が浄化され、ご利益も得られるとの考えから、敢えて渡りづらく作られています。大宰府天満宮の三つの太鼓橋が、それぞれ「過去」「現在」「未来」を表し、渡り切ることで邪念が取り払われ、心身が清められて神様の元へ向かうという考えに基づいているのは有名ですね。

北野町金島に鎮座する鏡天満宮入口の狭い水路にも、幅一・五メートル、長さ一・四メートルの短い石橋が架けられています。また高良天満宮の参道に架かる橋は、現在はコンクリート製ですが、古くは石橋であったと思われます。石橋は石の加工に加え、橋を組むための高度な技術も求められます。久留米藩領内の石工は、うきは市の山北石工と、八女市の長野石工が存在し、先の北野天満宮の石橋は、長野石工の内山八右衛門と同勇平の手によるものです。欄干のどこかに石工名などが刻まれているので、渡る際に探してみましょう。

▲北野天満宮の石橋

▲鏡天満宮（金島）の石橋

四季おりおりの歌

北野短歌会

暑き日の一時の清涼博多座で、
尾上松也の刀剣乱舞　稲田美惠子

ご先祖に謝りを申し造花あぐ
カラフルな明るい仏壇となる　井上　節子

米ぬかで磨いた廊下と思春期の
心今なおわれに眩しも　近藤多保子

お気に入り左後方窓際の
席から聴いた先生の聲　波多江由香

紅の髪をば振り上げ踊り出る
喜寿の「猩々」足ふみて決まる　山口多美子

毎月の歌会たのしみ十四年
心に留めん師の声・しぐさ　馬田　桂子

窓越しの九十の師のお手振りは
仕事へ行く吾に「いってらっしゃい」　永野くに子

九十の師の門出知り友集う
「先生」と語るあの頃のまま　深松　知恵

師のおかげ楽しき歌会幾年も
思い出多く別れがたしも　淵上千佐子

「生きていくとは」宿題を置き残し
師は新たなる生きるに挑む　江藤三都子

姉のごと慕いし恩師東京へ
日々祈りおりご健勝をと　仲　テル子

天秤座（9/23～10/23）　上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならなければ好結果をゲット

花便り vol.144 ヒマワリ

ヒマワリは、夏の花の代名詞ともいえる人気の花です。黄色のイメージが強いですが、オレンジ、赤、白、複色もあり、花心も黒のほかにグリーン、黄色などバラエティー豊富です。好みの雰囲気や他の花との組み合わせで選んで楽しめます。JAみいでは現在2名の生産者が栽培しており、九州や関西へ出荷しています。

施設栽培　播種：　出荷：

主な作型＼月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
6～10月出し								

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

まちのふぉとぐらふぁー

大刀洗えだまめ収穫祭

6月14、15日の2日間、大刀洗町主催で開催され、JAみいはスイートコーン販売会を初めて実施しました。JAみい大刀洗夏野菜部会が生産する「ゴールドラッシュ」を限定販売し、1万本が完売しました。また、JAみい公式LINE登録キャンペーンも行い、枝豆の販売を待つ来場者約150名にご登録いただきました。

巨大スイカ

小郡市小板井の高木昌一さんの畑で、（左）約34kgと（右）約24kgのジャンボスイカが収穫されました。コンテスト用の「でぇらい」という品種で、一株で一玉のスイカを大きく育てます。高木さんは「昨年の初栽培では約20kgだった。来年は50kgを目指して頑張りたい」と意気込まれています。

子ども食堂でJAみい野菜を提供

大刀洗町山隈にある飲食店「やひろ食道」では、定期的に子ども食堂が開催されており、6月21日にはJAみいのスイートコーン「ゴールドラッシュ」が振る舞われました。また、冬の時期にはリーフレタスを使っていただくなど、子どもたちへの支援を通して地産地消やJAみい野菜のPRにも貢献されています。

蠍 座（10/24～11/22）　調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気付きます

わがやの天使♪

R7 6.7生

絃葉（いとは）ちゃん

元気に生まれてきてくれて
ありがとう。
大好きだよー！

小郡市
中島　孝悠・祥子さんご夫婦の次女

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

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

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：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

元気KID'S

紗希（さき）ちゃん（6）
菜々（なな）ちゃん（4）

柳　吉広・徳子さんの
２人姉妹

北野町大城

いつも仲良し姉妹
（左から菜々ちゃん、紗希ちゃん）

紗希ちゃん
・性格：優しく面倒見が良い
・習い事：スポーツ教室
・好きなこと：プールでの水遊び
・頑張っていること：鉄棒
・好きな食べ物：トマト
・将来の夢：アイス屋さん

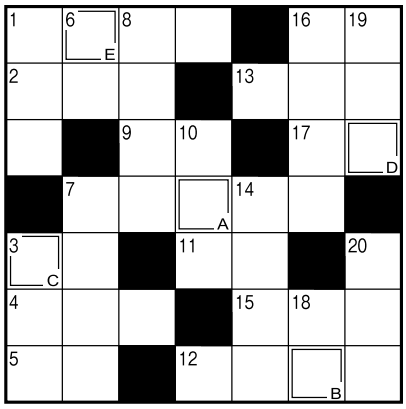
菜々ちゃん
・性格：元気いっぱい
・習い事：スポーツ教室
・好きなこと：ままごと遊び
・頑張っていること：鉄棒
・好きな食べ物：お肉
・将来の夢：幼稚園の先生

［親御さんからのメッセージ］
感謝の気持ちと優しい心で行動できる人になって欲しい

射手座（11/23～12/21）　きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを

クロスワードパズル

ヒント　開花後に地中へ潜って実をつける植物です。



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。

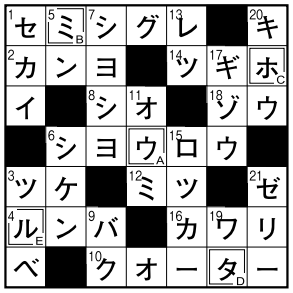
タテのカギ

❶車窓を流れていきます
❸おしゃべりではありません
❻アルファベットの5番目
❼9月1日は――大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
❽あばら骨ともいいます
❿塗装していない、――のカウンター
⓮数え年99歳のお祝いです
⓰ホッキョクグマの別名
⓲終わったら秋になります
⓳祭りの――で焼きそばを買った
⓴十五夜に供える月見――

ヨコのカギ

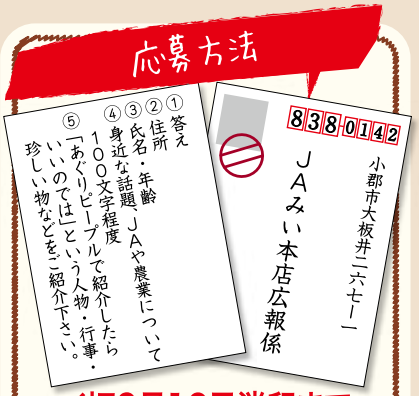
❶9月の第3月曜日は――の日。国民の祝日です
❷敷布団にかけます
❸ツナやビールを詰めます
❹仕入価格のこと
❺空振りしたらバットが切るもの
❼高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
❾重い――を上げて出かけた
⓫ダリアやコスモスはこの植物の仲間
⓬文は主語、――、目的語などからできています
⓭鶏卵の重量の60%を占めます
⓯兄が一人いる男性
⓰しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
⓱なくて七――

8月号の答え



「ウミホタル」

応募方法



〆切9月10日消印まで

EメールやQRコード、HPでもご応募できます

E-mail kouhou@ja-mii.com

HP https://www.ja-mii.com/

先月のお便り総数は23通でした

先月号の粗品進呈者

京都市	PN	サラダ	様
上高橋	PN	一枝	様
栄田	PN	いろは	様
井上	PN	あさがお	様
あきる野市	PN	Yuじ	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ご応募下さい！

暑さに負けず

京都府京都市　ペンネーム　サラダさん

米騒動が落ち着いたと思ったら、今年は空梅雨で雨が少なかったので、野菜の生育状況が心配です。

編 例年より短い梅雨で早く夏に突入し、連日、厳しい暑さが続いていますね。野菜の生育への影響が酷くならないことを祈るばかりです。

猛暑の夏

大刀洗町上高橋　ペンネーム　一枝さん

外は風が吹いていますが熱風です。エアコンの室外機の風にも負けない暑さです。いつまで続くか、この天気！

編 昨年もかなり暑かったですが、今年はそれ以上に暑いような気がします。熱中症に気を付けてお過ごしください。

お漬物に挑戦

大刀洗町栄田　ペンネーム　いろはさん

今年は、梅干しと奈良漬に挑戦してみました。梅干しは綺麗に赤く染まって味もバッチリでした。奈良漬も食べるのが今から楽しみです。

編 上手く漬かって良かったですね。手作りだとなおさら美味しいでしょうね。

レシピに感謝

小郡市井上　ペンネーム　あさがおさん

あぐりピープル8月号掲載のレシピ「オクラの豚肉巻き」を早速作ってみました。妊娠初期で食の進んでいなかった娘が美味しく食べていました。有り難く思います。

編 レシピを参考に作っていただきありがとうございました。娘さんに気に入っていただけて何よりです。

日光へ家族旅行

東京都あきる野市　ペンネーム　Yuじさん

娘の提案で、7月に妻と3人で日光旅行に行ってきました。日光東照宮の長い階段は、チェア付きステッキで座って休みながら登りました。よく登れたと感心しています。

編 ご家族で旅行を満喫できて良かったですね。楽しくて自然と足取りも軽くなったんでしょうね。

山羊座（12/22～1/19）　障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして

水稲収穫作業お引受けします！

任せて安心！
部会員が丁寧に
対応いたします。

作業料金（税込）

（一筆毎）	5a 未満一律	12,025円（一律）
（　〃　）	5a ～ 20a 未満	22,315円/10a
（　〃　）	20a ～ 40a 未満	20,425円/10a
（　〃　）	40a ～ 60a 未満	18,535円/10a
（　〃　）	60a 以上	17,275円/10a

※倒伏やその他の悪条件につきましては、別途御相談となります。

連絡先
JAみい農作業受託者部会
部会長　平城　寿永
大刀洗中央支店　営農経済課
☎(0942)77-0045（担当 大楠）

秋の配送（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7年9月1日（月）～9月24日（水）

配達数量　40ℓ以上

キャンペーン割引

100ℓ～299ℓ	300ℓ以上	JAタンク
基準単価より 7円値引	基準単価より 9円値引	基準単価より 10円値引

※価格につきましては、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

カントリーエレベータースタッフ募集のお知らせ

職　種　①現場作業スタッフ（要普免）
②事務スタッフ

勤務地　久留米市北野町、小郡市、大刀洗町のカントリーエレベーターいずれか

時　給　①1,156円 ②1,020円

時　間　①②8:45～17:00（土曜日8:45～12:00）
※農繁期には①夜間勤務有（シフト制）②残業有

休　日　日曜、祝日、土曜日（月3回）、年末年始、夏季休暇

待　遇　各種保険完備、交通費支給（当JA規定による）、マイカー通勤可

お問い合わせ先
JAみい農産課
☎0942-78-3036（担当：板並・永尾）

水瓶座（1/20～2/18）　周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて

JA掲示板

より身近にご利用いただけるプランをご用意しました

New

25万祭壇セット
家族葬:
水盤アレンジ祭壇型

しらゆり

こすもす

みつさわ

35万祭壇セット
家族葬:花祭壇型

しらゆり

こすもす

みつさわ

祭壇セット数
全15項目
※詳細はお問い合わせください

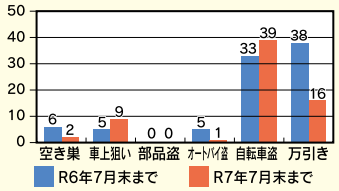
JAみいやすらぎ会館HPQRコード

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

JA葬祭
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

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7月末現在]
※(　)は、前年同月比を示す

○刑法犯発生状況
198件(+32件)

○交通事故(人身事故)発生状況
発生件数　86件(−19件)
死者数　0人(−1人)
負傷者数　110人(−29人)

秋の交通安全県民運動

実施期間　令和7年9月21日(日)～同月30日(火)までの10日間

運動重点

●歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
・交通事故死者数のうち、歩行中の事故の割合が最も高くなっています
・登下校時の事故が多く発生しています

●ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
・ながらスマホの事故が増加傾向にあります
・夕暮れ時から夜間にかけての事故が多発しています

●自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
・自転車乗用中の事故は、若年層の割合が高くなっています
・特定小型原動機付自転車は16歳未満は運転禁止です
・乗車用ヘルメット着用については、努力義務が課せられています

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!

第7回 久留米北地区 3JA合併研究協議会

【協議事項】

1. 全体スケジュールについて
2. 臨時総代会議案(例)について
3. 合併予備契約書(重要調整事項)について
   ①前回までの協議内容の確認
   ②新JA名称の審査
4. 合併ビジョンと合併経営計画書について

魚座(2/19～3/20)　周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進

ーインフォメーションー

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

JAバンク

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながらATM・JAネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

©よりぞう

休止日／時間

2025年(令和7年)	土	日	月
9.14日 15月祝 15:00→12:00		15:00	12:00
9.27土 28日 15:00→12:00	15:00	12:00	

休止するサービス

	JAバンクのATM 県内	JAバンクのATM 県外	他金融機関・コンビニなど提携ATM	JAネットバンクサービス	J-Debit ジェイデビット
9.14日 15月祝	利用可※	×	×	利用可※	×
9.27土 28日	利用可※	×	×	利用可※	×

利用可※ 右記の点にご留意ください
- 振込については翌営業日扱いとなります。
- ペイジーの取引(公共料金などの収納サービス)についてはご利用いただけません。

臨時休業 営業変更 のお知らせ

9月末棚卸に伴い、右記の店舗を臨時休業および営業変更とさせていただきます。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

臨時休業日

9月30日(火)

休業店舗

●経済センター
- 小郡本店
- 弓削店
- 大城店(大城給油所含む)
- 大堰店(大堰給油所含む)

営業変更日時	対象店舗
9月30日(火) 7時45分～14時	北野給油所
9時～14時 [12時30分～13時30分休業]	弓削給油所

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9月 september

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 午後休業	16	17	18	19	20 午後休業
21 休業	22	23 休業	24	25	26	27 午後休業
28 休業	29	30 棚卸休業				

2025年10月 October

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

編集後記
Editor's postscript

早めの梅雨明けからなかなか雨が降らないと思っていたら、一気に大雨が降りましたね。東北の次に九州も直撃し、熊本や鹿児島、県内では北九州や宗像などで猛烈な雨が降り、甚大な被害が出ています。ニュースの映像では、まさに一昨年まで管内で起きていた豪雨災害と同じような光景が広がっており、一日でも早い復旧・復興を祈るばかりです。(浦塚)

理事会だより

第4回理事会　令和7年7月25日

【付議事項】
第1号議案 ディスクロージャー誌の開示について
第2号議案 職員給与規程の一部改正について
第3号議案 営農センター高圧受電設備の更新について
第4号議案 八坂CEシーケンサーの更新について

【報告事項】
(1)事業概況について
(2)余裕金運用状況について
(3)常勤理事会報告について
(4)総務専門委員会・経営リスク管理委員会報告について
(5)第34回ふるさと農業まつりについて
(6)令和7年度経営所得安定対策加入申請状況について
(7)大豆調製施設工事進捗状況について
(8)吹上CEサイロ防水工事並びに外階段の更新完了について
(9)肥料・農薬価格の市場調査について
(10)経済センター夏の特得フェアの開催について
(11)久留米北地区3JA合併研究協議会報告について
その他

JAの動き (7月末現在)

組合員数	8,209人 (正組合員 3,939人、准組合員 4,270人)
貯金	790億5,640万円
貸出金	109億5,659万円
共済契約保有高	2,091億2,177万円
販売品販売高	23億6,423万円
購買品供給高	9億4,624万円

※販売品販売高、購買品供給高は令和7年4月1日からの累計

ホームページ　YASITE　facebook　LINE

「あぐりピープル」は森林資源保護のため再生紙を使用しています。

あぐりピープル People
2025 Sep Vol.413
発行／みい農業協同組合　編集／総務企画部企画広報課
〒838-0142　福岡県小郡市大板井267-1
Tel.0942-72-2141　Fax.0942-73-1426
【HPアドレス】https://www.ja-mii.com/
【E-mailアドレス】kouhou@ja-mii.com
【野菜直販サイトアドレス】https://ja-mii.net/