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 Oct 10 Vol.414

JAみい

特集 子どもから大人まで健康に! パワーアップ食材8

今月の農業人

表紙の紹介は8、9ページ

子どもから大人まで健康に！

パワーアップ食材8

お子さんからシニア世代まで、アスリートのように強く元気に過ごすために お薦めの食材8つとその食材を使った料理をご紹介します。

イラスト：藤田倫央

栄養士・料理家
堀口泰子
健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

1 米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ！

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび（具なし）、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。

2 豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ！

ニラとタマネギとのスタミナ炒め

豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めたり汁ごと食べられる豚汁などがお薦めです。

3 卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ！

たっぷり野菜のかき玉スープ

プリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。

4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものがあり、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質やビタミンDを一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質(豆腐や魚)と組み合わせる料理もお薦めです。

6 ブロッコリー

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせて食べることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。

8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ!アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

12 つくる責任 つかう責任

有機JAS認証 継続審査
信頼や安全をPR

JAみい小松菜部会の馬場量経さんは7月2日、昨年取得した有機JAS認証の継続審査を受けました。基準が引き続き守られているか毎年行われるもので、審査員はハウスや倉庫を訪れ、栽培方法や作業手順、生産工程の管理状況などを審査しました。また、有機JASマークが印字された段ボール箱や袋などの在庫管理、農薬のドリフト防止として隣接するほ場の作物の状況も確認しました。今後も認証を維持し、安全・安心を視覚的にアピールしていきます。

▲ 隣接ほ場の状況を説明する馬場量経さん（右）

2 飢餓をゼロに

大豆調製施設起工式
一層の生産振興へ

JAみいは7月30日、大豆調製施設の機能向上対策工事に伴う起工式を行いました。JA大豆生産振興協議会、行政関係者、JA役職員、施工業者など計49名が出席し、地鎮の儀や玉串拝礼などの神事で工事の安全を祈願しました。現施設は平成8年から稼働しており、老朽化で故障が懸念されるため、改修・新設工事に着手しました。新たに色彩選別機も導入し、汚損粒の減少や等級の向上、収量増が期待できます。完成は令和8年10月予定です。

▲ 工事の安全を祈願する平田浩則組合長

2 飢餓をゼロに

夏秋ナス出荷査定会
最盛へ規格を確認

JAみい大刀洗夏野菜部会は7月1日、大刀洗集出荷場で夏秋ナス出荷査定会を行いました。参加した部会員、JA担当職員12名は、出荷開始に合わせて規格や品質を確かめました。JA担当職員は、県統一の品質基準表や実物を見せながら、形や傷などの目安を解説しました。また、部会では一層の販売強化に向け、今年から規格外ナスの出荷をスタートしました。取引市場と連携し、これまで廃棄するしかなかったナスが加工品などに活用されます。

▲ 出荷規格を説明するJA担当職員（右）

2 飢餓をゼロに

オクラ出荷査定会
安定の良品出荷を

JAみい菜の花・オクラ部会は7月10日、大刀洗集出荷場でオクラ出荷査定会を行いました。部会員、JA担当職員16名が参加し、8月の最盛期に向けて規格や品質を確かめました。JA担当職員は、等階級ごとの規格を解説し、実物を見せながら長さや曲がり、傷などの基準を共有しました。また、同日に総会も開催し、全4議案を承認しました。仲野恒幸部会長は「取引市場からは高品質と好評だ。引き続き品質良く安定出荷していこう」と挨拶しました。

▲ 出荷規格を確認する部会員

女性部との意見交換会
事業の意思反映へ

JAみいは7月31日、本店でJA常勤役員と女性部役員との意見交換会を開催し、女性部役員、女性理事、JA役職員など計22名が参加しました。女性部からは、久留米北地区3JA（にじ、みい、くるめ）合併に関する研究協議、米の問題、フードドライブ、女性職員の登用などについて意見が上がりました。JA役員は、検討経過や今後のスケジュール、米の価格高騰の背景、他JA女性部の優良事例、女性職員の在籍状況を分かりやすく説明しました。

▲ 意見を述べる女性部の井元智子部長（左から2人目）

運営管理・環境整備コンクール
各賞に3CE輝く

カントリー（CE）施設を持つ県内17JA50施設を対象に、第41回CE運営管理・環境整備コンクールが開催され、JAみい八坂CEが最優秀賞、北野CEが優良賞、大刀洗CEが努力賞に輝きました。同コンクールは、米麦の集荷から出荷までを一貫して行う生産流通拠点として、食の安全・安心に向けた適切な運営管理と環境整備を向上させる取り組みです。農産課の永尾貴則次長は「今後も高品質な米麦を安定供給できるよう、適正に運営していく」と語りました。

▲ 受賞したCE職員たち

ガス器具展示会
最新機種を特価で

JAみい農機燃料課は7月9、10日の両日、Aコープ大刀洗店でガス器具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、組合員や地域住民に生活インフラ機能を提供し、安心して暮らせる地域づくりを支援します。コンロ、給湯器、衣類乾燥機など最新機種を展示し、特別価格で販売しました。担当者は、器具を操作しながら分かりやすく説明し、使いやすさなどの特長を伝えました。朝から多くの来場者で大盛況でした。

▲ コンロの機能を確かめる来場者

ちんげんさい部会 販売検討会
消費拡大へ協議

JAみいちんげんさい部会は8月1日、久留米市のホテルで第2回中間販売検討会を開催しました。関西や福岡などの取引市場、部会員、JA役職員計29名が参加し、一層の有利販売に繋げました。各市場担当者は販売状況を説明し、評価やニーズ、要望などを伝えました。部会員は、出荷状況や作付け計画などの情報を共有し、活発に話し合いました。部会では年々販売高が伸びており、令和7年産の出荷量は前年比約116%、販売金額も約120%を見込んでいます。

▲ 今後の対策を話し合う参加者

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

うま味を逃さない調理法で、秋の味覚を丸ごといただきます

塩肉じゃがのような、ほっとする味

手羽先とジャガイモのタッカンマリ風

（手羽先とジャガイモの韓国風塩煮込み）

作り方

❶ジャガイモは皮をむいて2cmの厚さにカットし水にさらしておく。ネギは2cmのぶつ切り、エノキタケは石突きを落とし半分に切ってばらす。ニンニクは皮をむいて包丁の腹でつぶす。
❷ジャガイモ以外の材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したらあくを取って、弱めの中火で15分煮込む。ジャガイモを加えてさらに15～20分煮込む。
❸お好みで黒こしょうやポン酢しょうゆ、小口ネギをかけいただく。

材料（4人分）

ジャガイモ	2個	酒	100ml
ネギ	1本	水	600ml
エノキタケ	1パック	塩	小さじ2
ニンニク	1片	お好み：黒こしょう	適宜
手羽先	8本	お好み：ポン酢しょうゆ	適宜
ショウガ（スライス）	2枚	お好み：小口ネギ	適宜

ポイント

手羽先とエノキタケからだしが出てうま味のある煮込みに。煮込む時間はかかりますが、放置しておけばできるので簡単です。

アレンジ

● キムチやカレールーを入れる

ニンニクと一味唐辛子を入れて食欲そそる1品に

ゴボウとキノコのきんぴら

作り方

❶ゴボウは流水で泥を落とし、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にサッとさらして水気を切っておく。シメジは石突きを落とし、マイタケはばらしておく。
❷フライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら❶と酒、砂糖、塩を入れて混ぜ、ふたをして弱火で4分加熱する。
❸しょうゆを入れて水分を飛ばしたら出来上がり。お好みで一味唐辛子を振っていただく。

材料（4人分）

ゴボウ	1本	砂糖	小さじ1
好みのキノコ（シメジ、マイタケなど）	150g	塩	1つまみ
ニンニク（みじん切り）	1/2片	しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1	オリーブ油	大さじ1/2
		一味唐辛子	適宜

ポイント

キノコのうま味を出して風味豊かなゴボウに吸わせることで、うま味を逃さず楽しめます。ちなみに韓国にもウオンチョリムというきんぴらごぼうがあります。

アレンジ

●細かく刻んで塩ざけと一緒にご飯に混ぜる
●牛肉やキュウリなどと一緒に太巻きにする

JAみい直売所

めぐみの里通信

9月11日の
感謝祭では、1,500円以上
お買い上げの方に新商品のジュースを
プレゼントしました。
「こだわり国産りんご100%」、
豆乳飲料「福岡のいちじく」、
スムージー「福岡のあまおう&すもも」
「福岡のキウイ」の4種で、
10月1日から販売開始します。

毎月第2木曜日

感謝祭イベント

10月9日（木）午前9時～

お得で楽しい催しをただいま企画中です！

イベント内容は公式LINEでお知らせ予定お楽しみに♪

※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

普及指導センター営農講座

久留米普及指導センターに来てみませんか?

女性農業者向け研修会のご案内

久留米普及指導センターでは、女性農業者向けの様々な研修会を開催しています。当センター管内(久留米市、小郡市、うきは市、大刀洗町)にお住まいの女性農業者であればどなたでもご参加いただけます。(パートナーもご一緒にどうぞ♪)

●今までに開催した研修会の内容(一部抜粋)

・事業承継・相続(R4)　・ライフプラン(R5)　・国産小麦の活用(R6)
・小規模企業共済(R4)　・6次産業化(R5)　・農業機械の安全使用(R6) etc・・・

女性農業者同士の交流にもなるので仲間づくりにも♪

(R4)事業承継・相続に係る税金について
講師:ひかり税理士法人中村浩幸氏

相続税や贈与税、意外と普通の家庭で遺産分割裁判が起きていること、事業承継税制などを学びました。

受講者の声

農業は農地の問題もあるので、承継については、元気なうちに考えておく必要があることが分かりました。家族でよく話し合ってみようと思います。

(R5)ライフプラン研修会
講師:西田FP事務所西田凌氏

ライフプランを作る意義や方法についてワークも交えながら楽しく学びました。

受講者の声

子供の進学や親の介護、自分の引退などライフイベントやお金について考えるいいきっかけになりました。

(R6)農業機械安全研修会 株式会社オーレック(八女郡広川町)
視察研修

オーレックが販売する乗用草刈機の製品説明、安全な乗り方の説明を受けた後、実際に試乗しました。工場見学もさせていただきました。

お問い合わせ先

福岡県朝倉農林事務所久留米普及指導センター地域振興課地域係

電話 0942-47-5101　Mail kurume-dlc@pref.fukuoka.lg.jp

興味のある方はメールに氏名、住所、連絡先をご記入の上送信ください。
後日、こちらから改めてご連絡させていただきます。

久留米普及指導センター　検索

〒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 地域振興課地域係
☎ (0942)47−5101㈹　FAX (0942)47−5105

Farmer of the Month

今月のファーマー

農業人

第140回

いちじく一筋 こだわりの美味しさ

いちじく研究会会長　**柳　勇一郎**さん（77歳）　農業歴：17年　大刀洗町

Q. いちじく栽培を始めたきっかけは何ですか？

A. 就農するタイミングで、JAがいちじく生産者を募集していることを知り、栽培するのを決めました。久留米普及指導センターやJAから指導を受け、栽培方法を学びました。

Q. 栽培のこだわりは何ですか？

A. とにかく品質良く作ることです。収穫時期には毎日水やりしたり、年1回は堆肥を散布したり、久留米普及指導センターが作成している栽培資料を参考に行っています。

Q. 栽培の苦労は何ですか？

A. アライグマによる被害に悩まされています。今年は特にひどく、ほ場の周りには防風ネット、上には防鳥ネットを張り、センサーで大きな音が出るアラームを設置して対策していますが、ネットを破って侵入し、毎日10～20個のいちじくをかじられます。

ファーマーの紹介

柳さんは、定年退職をきっかけに農業の道を歩み始められました。いちじく一筋で、日々情熱を注いで栽培に取り組まれています。今月は、柳さんにいちじくにかける想いとこだわりの栽培法についてお話を伺いました。

牡羊座（3/21～4/19）　揺れる心境の中で考えることが多そう。その思案は無駄ではありません。下旬には良い答えを導けるはず。冷静に

▶いちじくを収穫する柳さん

また、それに気付かず放置したままにしていると、カビが生えてしまうので困りものです。

Q. 栽培の魅力は何ですか？

A. 美味しいものが収穫できたり、食べて美味しいと言ってもらえた時は、栽培のやりがいに繋がっています。

Q. 栽培状況を教えてください

A. 露地で約100本を栽培しています。出荷は7月下旬から始まり、11月上旬までを予定しています。

Q. いちじく研究会はどんな研究会ですか？

A. いちじく研究会は、6名の会員が所属しています。チームワークが良く、少数精鋭で頑張っています。出荷が本格化する8月上旬からは、会員が3日交代で検査員を務め、集荷したいちじくの規格や数量を確認するなど、品質の向上に取り組んでいます。

Q. 今後の目標を教えてください

A. これからも美味しいいちじくを作っていきたいです。

いちじくのサラダピザ

材料（2人分）

- いちじく……2個
- ミニトマト……10個
- 塩・こしょう……各少々
- オリーブオイル……大さじ1
- 冷凍パイシート……2枚
- ブルーチーズ……40g（お好みのチーズで可）
- ベビーリーフ……20g
- パルメザンチーズ……小さじ2
- ハチミツ……大さじ2

作り方

❶いちじくはくし形に切り、ミニトマトは種を取り除いて小さくカットする。ブルーチーズは食べやすく小さめに切る。

❷パイシートは綿棒で伸ばしてひと回り大きくし、縁に水（分量外）をつけ、内側に折り込む。フォークの背を使ってつなぎ目をくっつけ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。パイシートにフォークで穴をあける。

❸ボウルにミニトマト、塩・こしょう、オリーブオイルを入れ、軽く和えて❷にのせる。

❹予熱した200℃のオーブンで15～20分焼く。

❺粗熱を取ってベビーリーフ、いちじくを盛り付け、ブルーチーズやパルメザンチーズを散らし、お好みでオリーブオイル（分量外）、ハチミツを回しかける。

牡牛座（4/20～5/20）　気にし過ぎは禁物。マイペースで進めれば安泰です。うまくいかないときは基本に戻り、手順を見直してみましょう

女性部キラリ

フードドライブへのご協力ありがとう

JAみい女性部は、7月23日（水）の「女性部研修会」において集まりました品物を、7月31日（木）に久留米市社会福祉協議会へ寄付しました。事前に各支店で受け付けた物も含め、日用品10.3kg、食料品25.4kg、合計35.7kgの寄付品をお渡しすることができました。

また、今年度より各支店でも偶数月の20日締め切りでフードドライブを行っています。8月20日までにお持ち頂いた日用品40.5kg、食料品11kg、合計51.5kgは、9月2日（火）に大刀洗町社会福祉協議会へ寄付しました。

JAみい女性部は、今後もフードドライブ活動をとおして地域貢献に取り組んでいきます。引き続き温かいご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

久留米社会福祉協議会に寄付しました。

大刀洗町社会福祉協議会と現状について意見交換を行いました。

大刀洗町社会福祉協議会に寄付しました。

JAみい 腹部超音波検査を行いました

JAみい女性部は、健康管理活動の一環として9月9日（火）に小郡中央支店、10日（水）に大刀洗中央支店で腹部超音波検査を行いました。事前申込をされた62名の方が受診され、早期発見や早期治療に役立てられました。

腹部超音波検査は、腹部に超音波を当てて画像化し、内臓の状態をみる検査です。肝臓・すい臓・腎臓など内臓の異常を早期に発見するために行われています。

女性部員の方をはじめご家族の方も受診できますので、今後もぜひ積極的にご参加ください。

双子座（5/21～6/21）　勢いがあり多少の無理なら通ります。時には強気で押してみると好結果に。レジャー運が良いのでお出かけを

年金友の会 あいん 10月号

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

10月の無料税務相談会（相続・贈与・土地売却等）

【日時】令和7年10月16日（木）10:00～16:30

【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

蟹 座（6/22～7/22）

ドキリとすることがあるものの結果としては良い方向に進みます。ピンチはチャンス！問題解決に向けて前進

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

JAみいやすらぎ会館HPはこちら

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		やすらぎ会員割引		
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）	＋	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**

故人様とご家族の想いに寄り添い、多様なプランをご準備しています

25万祭壇セット
家族葬：水盤アレンジ祭壇型

35万祭壇セット
家族葬：花祭壇型

45万祭壇セット

55万祭壇セット

65万祭壇セット

75万祭壇セット

※写真は、やすらぎ会館しらゆりの祭壇です。祭壇価格によりセット内容は異なります。

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

おいしく食べて美しく

秋の味覚で美しく健康な体づくり

栄養士・ダイエットコーチ
吉田　理江

秋になると、旬のおいしい食材が豊富に出回り、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、食べ方を工夫することで健康的な体づくりができます。今回は、秋の美しく健康な体づくりにお薦めの食材を三つご紹介します。

■キノコ類

秋の代表的な食材であるキノコ類は、低カロリーでありながら栄養価が高く、健康的な体づくりに最適です。キノコに含まれる豊富な食物繊維は、便秘解消に役立ちます。また、ベータグルカンという成分が免疫細胞を活性化させ、風邪などの感染症から体を守る働きがあるため、寒い時期は積極的に取ると良いでしょう。タラとキノコをホイルで包み、トースターで焼くとおいしく満足感のある主菜になります。

■玄米

玄米は白米と比べてビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、エネルギー代謝を活発にし、疲労回復をサポートします。特にビタミンB1は糖質の代謝に不可欠です。食べた炭水化物を効率良くエネルギーに変換します。パン粉の代わりに炊いた玄米をつなぎとしてハンバーグの種に混ぜ込むと、かさ増しになるだけではなく食物繊維も取れます。

■柿

秋の味覚である柿には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌の健康維持にも欠かせません。また、柿に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、美肌づくりにも役立ちます。若々しい肌を保ちたい方にはお薦めです。そして、体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも豊富に含まれています。むくみの解消にも役立つので、食べ過ぎた翌日の間食にお薦めです。ぽっこりおなかが気になるときは、柿とヨーグルトを混ぜておやつに食べると良いでしょう。

秋の豊かな食材を上手に活用することで、おいしく食べながら美しく健康的な体づくりをしたいですね。

手軽に健康

体操

体を器用に動かしてみましょう!

日本体育大学准教授
伊藤　由美子

今回も「巧緻性（こうちせい）の運動」をご紹介します。

一般的に、巧緻性とは手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。巧緻性を高めるための運動プログラムはさまざまあります。脳の活性化を目指して、体の各部位を異なるリズムで動かしてみましょう。

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。腕は「上・肩・下、上・肩・下」を3拍子で繰り返します。

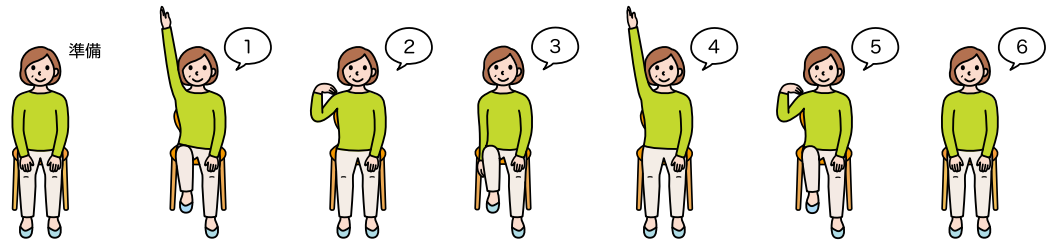
慣れてきたら脚と腕を同時に動かしてみましょう。

日本体操協会公認
体操プログラム
「The Taiso
（ザ・タイソウ）」
20秒バージョン

号令あり

号令なし

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②



❶いすに座って準備をします。
❷右脚と右腕を上げます。
❸右脚を下げ、右手で肩をタッチします。
❹右脚を上げ、右腕は下げます。
❺右脚を下げ、右腕を上げます。
❻右脚を上げ、右手で肩をタッチします。
❼右脚と右腕を下げ、❶の姿勢に戻ります。

❶～❼を反対側も同様に行いましょう。※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

乙女座（8/23～9/22）　順調運。秋の味覚を楽しむなど生活に彩りを添えて。レジャーもお薦めです。交渉は相手の出方を待つのが吉

— 2025.10月号 —

神社の石造物・石工の技5
手も心も清める手水鉢

久留米市市民文化部文化財保護課　白木 守

神社に参拝する際は、手水舎で手や口を清めてから神様にお参りするということはご存じでしょう。作法としては右手で柄杓を持って水を汲み、左手を清めてから柄杓を左手に持ち替えて右手を清め、再び右手に柄杓を持ち、左手に注いだ水で口をすすぎます。古くは禊といって池や川で身を清めていたものが、時代の変化とともに形骸化し、現在のように手や口をすすぐだけに簡略化されていったと考えられています。

手水舎の中には、大きな自然石や切り石を用いた手水鉢が置かれています。以前は手水鉢に水が流れていたり、絶えず水が張られている光景も見られましたが、最近では感染症対策で柄杓が置かれていなかったり、節水のためか細々と水が流れている場合が多いようです。さらには、いたずら防止のため水道の蛇口が取り外されている場合もあり、手を洗うことさえ出来なくなってきた例もあります。

手水鉢の水を張る部分は石を刳り抜き、表面は丁寧に磨き上げて作られますが、それでもかなりの重量があり、運ぶのも容易ではなかったことでしょう。また底に近い部分には排水のための穴も穿たれています。正面には水盤や盥盤、奉寄進などの大きな文字、側面や背面には寄進者名や年号、時には石工名が刻まれており、制作された時代背景に様々な思いを巡らすことができます。北野町内では上弓削の法皇宮の石祠前の手水鉢が宝永五年（一七〇八）の寄進で最も古く、次いで石崎の日吉神社のものが享保元年（一七一六）寄進となっています。どちらも現在では使われていませんが、古くなった寄進物も大切にする地域の想いが感じられますね。

▲北野天満宮下宮(十郎丸)の手水鉢

▲日吉神社(石崎)の手水鉢

四季おりおりの歌

小郡伝統俳句会

秋思ふと夫を看取りし日々のこと　松尾　利子

終戦日孫子揃ひて黙祷す　大久保幸子

風も無く風鈴鳴らずかえる寺　白木　京子

ペリカン像の口から水が涼しけり　髙場　正美

原爆忌いよいよ語り部減りにけり　小能見敦子

八月や既に戦後も八十年　福田タマキ

小郡短歌会

孫たちとカブト虫採りした夏が
恋しと夫は飼育箱出す　伊藤伊都子

病がち残り少ない人生は
体力なくも楽しみさがす　渡辺　健二

「七夕さま」老人会で合唱す
気持ちは子ども顔も童顔　河合　道

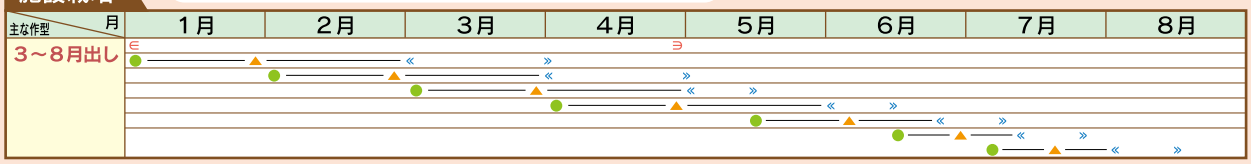
若き人来て賑やかにおしゃべりす
歳も疲れも流れて消える　末﨑　法子

天秤座（9/23～10/23）　運勢はとてもパワフルで新しいことにツキあり。やってみたかったことに挑戦を。
薦められたものを試すのも吉

花便り vol.145 マリーゴールド

マリーゴールドは、元気で華やかな雰囲気を持つことから、花壇の定番品目として人気があります。暑さや寒さに強く丈夫なので、初心者でも楽しく育てることができます。一般的には丸い花が特徴ですが、品種によっては一重咲きや白色の花もあります。JAみいでは現在1名の生産者が栽培しており、3月～8月に関西へ出荷しています。

施設栽培　●：播種　▲：定植　∈∋：加温期間　«»：出荷期



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

北野朝市マルシェ28周年感謝祭

7月26日、北野町の店舗で開催され、新鮮な朝採り野菜や手作りの総菜、加工品などが販売されました。また、バザーも開かれ、食器や小物、洋服なども並びました。開店前から多くのお客様が訪れ、大変賑わいました。

タブレット操作ガイドを制作

JAみい各支店の貯金窓口に導入している、JAバンクスマイルナビ（タブレット）の操作ガイドを制作しました。お取引の多い入金と出金の操作方法を、動画で分かりやすくご説明しています。支店設置のモニターの他、JAみいHPでもご覧いただけます。

ATM待ち時間も涼しく

JAみい各支店のATM前に、テントやスポットクーラーを設置しています。屋外で順番待ちをする際の暑さ対策として、組合員の方からのご要望をもとに今年から導入しました。テントは雨除けにもご活用いただけますので、お気軽にご利用ください。

蠍 座（10/24～11/22）　迷っていたことの答えが見つかりそう。大変でもやってみる価値があります。相談するときは相手を選びましょう

わがやの天使♪

R6 10.19生

洸太（こうた）くん

こうちゃん、もう一歳になったの？
早いね～。
毎日かわいいを頂いてます。
生まれてきてくれてありがとう。

大刀洗町
今村　貴将・裕子さんご夫婦の長男

R6 9.7生

嬉向（うた）ちゃん

1歳のお誕生日おめでとう。
ご飯をいっぱい食べて
お姉ちゃん達に負けないよう
すくすくと元気に育ってね。

久留米市
副島　祐樹・栞菜さんご夫婦の次女

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

EメールやQRコードより
お申し込みください。

kouhou@ja-mii.com

QRコード

小郡市観光協会からのおしらせ

2025 小郡市民まつり

今年も「小郡市民まつり」開催！小郡市の魅了が大集結するイベントです。
白鷺会の迫力ある太鼓演奏から始まり、七夕広場では、今回初の試み「九州プロレス」が登場。予選を通過した「歌うまコンテスト」の本選、総踊り・もちまきも行われます。小郡市内各団体による吹奏楽演奏も楽しみの一つ。地元の飲食店などの出店もあります。美味しい物を食べて楽しい一日を過ごしましょう。

【開催日時】
2025年10月19日（日）
11:00～17:00

【開催場所】
生涯学習センター、文化会館、七夕広場

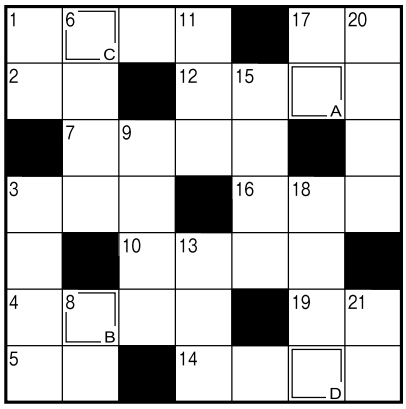
観光協会イベント情報は
コチラ！

お問い合わせ先　小郡市民まつり実行委員会（小郡市商工観光課内）
0942－72－2111（内線147）

射手座（11/23～12/21）　趣味が新たな交友につながります。仕事の異業種交流も吉。広く浅く何でもやってみましょう。うわさ話は避けて

クロスワードパズル

ヒント　運動会の定番競技です。



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。

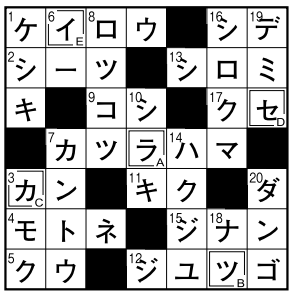
タテのカギ

❶お代はいただきません
❸転職をしたいが、いざとなると――を踏んでしまう
❻金箔の生産量第1位の市がある都道府県
❽皿を数えるときに使う言葉
❾あえるとパスタが黒くなります
⓫落ち葉をかき集める道具
⓭ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
⓯役場で――証明を取ってきた
⓱薪割りに使う刃物
⓲事件はあっけない――を迎えた
⓴写生をこうもいいます
㉑動物や鳥などの集団

ヨコのカギ

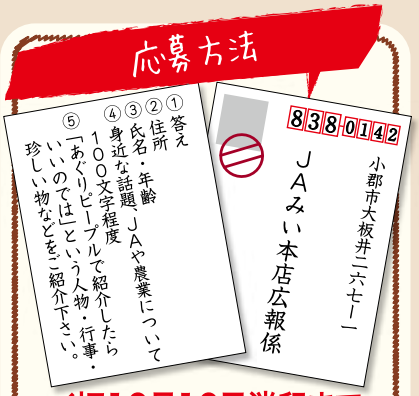
❶10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は――の日でした
❷祭りのときに引く車
❸――雨だよ、すぐに止むさ
❹塩分濃度は低め、麹の割合は高めな味噌
❺ドングリがなる木の一種
❼彼女は免許――の腕前だ
❿悪臭を放つことで知られる動物
⓬傘がたくさん重なった形の食用キノコ
⓮ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
⓰玄関の上がり――に腰かけて話した
⓱秋にもおいしい紫色の野菜
⓳教育、勤労、納税は国民の三大――です

8月号の答え



「ラッカセイ」

応募方法



〆切10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31通でした

先月号の粗品進呈者

栄田PN うさ子様
稲数PN マミタス様
本郷PN ばばば様
甲条PN H.I様
高良PN ミスチル様

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！

夏野菜を栽培

大刀洗町栄田　ペンネーム　うさ子さん

〝家で食べる分だけ〟と夏野菜の苗を植え、ゴーヤ、ピーマン、オクラは今も食卓に上がっています。お陰様でありがたいです。

編　ちょうど良く新鮮なものが味わえて、ありがたみもひとしおですね。夏野菜は栄養豊富なので、夏の疲れ対策にもピッタリですね。

2学期スタート

北野町稲数　ペンネーム　マミタスさん

夏休みが終わり、2学期が始まりました。娘は学校が楽しいようで、母は嬉しい限りです。

編　学校は楽しいのが1番ですね。2学期は運動会や遠足など行事も盛りだくさんなので、きっと素敵な思い出ができますね。

白寿の誕生日

大刀洗町本郷　ペンネーム　ばばさん

仲の良いおばあちゃんが九月十日で九十九歳の誕生日を迎えます。「白寿」ですね。まだ元気です。お祝いは何をしたらいいでしょうね。

編　白を基調としたプレゼントなどはいかがでしょうか。気持ちのこもった贈り物なら喜ばれることと思いますよ。

楽しくプレー

大刀洗町甲条　ペンネーム　H.Iさん

大刀洗中央支店のグラウンドゴルフ大会では、地域の皆さんと楽しくプレーすることが出来ました。十月の年金友の会の大会も楽しみにしています。

編　ご参加いただきありがとうございます。年金友の会グラウンドゴルフ大会の上位20名は、県大会に出場できますので頑張ってください。

郷土史を学ぶ

北野町高良　ペンネーム　ミスチルさん

毎月あぐりピープルを拝見しており、特に「歴史を知ろう！郷土のあゆみ」が楽しみで最初にページを開きます。実際に神社を訪れた時に違った角度で楽しめます。

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。成り立ちや時代背景を知っているのと知らないのとでは、見方が全然変わってきますね。

山羊座（12/22～1/19）　目標達成に向けてもうひと頑張りのとき。諦めずに続ければ成果が見えてきます。手抜きは禁物。時には遠回りも

第8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. 各専門部会の検討経過および課題について
3. 8月理事会協議事項（合併関連事項）について
   ①合併経営計画書
   ②合併予備契約書・覚書
   ③合併推進協議会の設置
   ④合併予備契約調印式
4. 新JA名称（愛称）について

令和7年産 米 平床集荷のお知らせ

今年もみんなのお米が主役です!!!

JAみいがあなたの大切なお米をしっかり集荷！

安心・安全・有利販売

一緒に地域のおいしいお米を全国に届けましょう

集荷スケジュール（午前8時～11時）

日 付	曜 日	集荷場所
10月 2日	木曜日	高樋倉庫
10月 9日	木曜日	乙丸倉庫
10月16日	木曜日	高樋倉庫
10月23日	木曜日	乙丸倉庫
10月30日	木曜日	高樋倉庫

出荷メリット

- JA平床出荷なら集荷後 **一週間以内に入金が可能**
- 品質チェックで安心取引
- 産地ブランドを守るのは **みんなの出荷!**

集荷要領

- 正味重量 紙袋30.0kg(新袋)
- 水分 14.0～15.0%
  ※14.0%未満は過乾燥米になります
- フルイ目 1.85mm(うるち)

あなたのお米が地域の誇りです。
今年もたくさんのご出荷お待ちしております!!!

「家の光」年間購読受付中！

お申込みはJAみい各支店へ

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

水瓶座（1/20～2/18）

味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。
厳しい助言に耳を傾ければ飛躍

JA掲示板

日本農業新聞 電子版

営農にますます役立つアプリに

「日本農業新聞ニュースアプリ」がリニューアル! 新機能を追加し、操作性も向上しました。
好みに合わせてカスタマイズでき、情報収集がより便利になります。

新機能 1

病害虫診断

スマートフォンで撮った写真から、農作物の病気や害虫をAIで判定することができます。
対応品目は、トマト、ブドウ、イチゴ、キュウリ、タマネギ、ジャガイモ、ナス、桃、ピーマン、菊、大豆、カボチャの12品目です。

新機能 2

気象情報

1週間の天気予報に加え、1キロ四方単位の詳細な気温、降水量、日照時間のデータ(過去7日間+今後7日間)を見ることができます。また、栽培品目の積算温度も計算できます。

新機能 3

Myカテゴリ

関心のある用語や、栽培品目、市町村名、JA名などを登録すると自分だけのカテゴリを作成できます。
カテゴリには自動で記事が分類され、読みたい記事を手軽に探せます。

※本サービスは人工知能（AI）技術および外部データベース等を活用した参考情報の提供であり、診断の正確性・有効性について当社は一切の責任を負いかねます。ご自身の責任において判断し、ご利用ください。

アプリダウンロードはこちら

右記QRコードを読み込み、日本農業新聞公式ウェブサイトからアプリダウンロードにお進みいただけます。

※アプリのダウンロードには「Apple ID」または「Googleアカウント」が必要となります。 ※App StoreはApple Inc.のサービスマークです。 ※Google PlayはGoogle LLCの登録商標です。

アプリの利用について

- アプリ内で全ての記事・機能を利用するには、電子版有料会員登録（月額2,403円）が必要です。
- 電子版有料会員の方は、アプリを利用する前にブラウザ版でログインして会員認証を受けてください。会員認証がないと、アプリ内の一部の機能が利用できません。

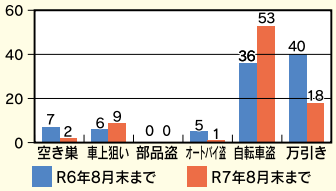
※過去一度でもブラウザ版でログインしたことがある方は認証済みです。

紹介動画はこちら

お問い合わせ
日本農業新聞 電子版事務局
dkanri@agrinews.co.jp

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8月末現在]
※(　)は、前年同月比を示す

○刑法犯発生状況
240件(+45件)

○交通事故(人身事故)発生状況
発生件数　103件(−11件)
死者数　0人(−1人)
負傷者数　132人(−13人)

狩猟期間中の事件事故防止!

狩猟期の事故防止

●狩猟期は、猟銃による事件・事故が増加する傾向にあります。猟銃を使用される方は、周囲の確認を徹底するなど、安全な狩猟に心掛けてください。また、山のレジャーを楽しまれる方は、銃声のする方向には近づかないようにし、事故防止に努めてください。

狩猟期間:令和7年10月15日〜令和8年4月15日

◆シカ、イノシシの狩猟⇒ 令和7年10月15日から令和8年4月15日
◆狩猟鳥獣の狩猟⇒ 令和7年11月15日から令和8年2月15日

狩猟をされる方へのお願い

●狩猟前の注意事項
◆狩猟期間前の猟銃取扱いの習得 ◆狩猟区域の確認
●狩猟中の注意事項
◆射撃する場合以外は弾を装填しない
●猟銃の携帯・運搬時の注意事項
◆弾を装填したままの携帯・運搬及び銃・弾の車内放置はしない

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!

マルシェ

つながる・ふれあう・地域の輪

入場無料　雨天決行

10/19 日 10:00 -15:00

クラフトなどの体験ブース

おいしい飲食ブース

健康チェックブース
理学療法士による運動指導や管理栄養士による栄養指導あり

いのちのお仕事セミナー体験コーナーも!

縁日風ゲームコーナー

体操・音楽・ダンスステージ

開催場所

主催：嶋田病院　マルシェ実行委員会
お問い合わせ：0942-72-2054（萬代・本間）

魚座（2/19〜3/20）　あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます

ーインフォメーションー

第34回 JAみいふるさと農業まつりのお知らせ

新鮮で安全・安心な農産物の販売やスペシャルステージなど
イベント盛りだくさん!!ぜひご家族やお友達とご来場ください。
※イベント詳細は、次号をご覧ください。

日時 令和7年11月2日（日）9:00～16:00

場所 下高橋官衙遺跡公園（国史跡）
三井郡大刀洗町下高橋3358－1

JAみい本店・JA全農ふくれん種苗センターも臨時駐車場として開放します。
（会場までシャトルバス運行）

お問い合わせ先 JAみい企画広報課 ☎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)

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	

2025年11月 November

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

理事会だより

第5回理事会　令和7年8月25日

【協議事項】
(1)久留米北地区3JA合併関連事項について
【報告事項】
(1)JAバンク基本方針に基づく体制整備モニタリング報告について
(2)JAバンク基本方針に基づく財務モニタリング報告について
(3)事業概況について
(4)常勤理事会報告について
(5)令和7年産麦の出来高状況について
(6)経済センター夏の特得フェアの結果について
(7)久留米北地区3JA合併研究協議会報告について
その他

第6回理事会　令和7年9月12日

【付議事項】
第1号議案　久留米北地区3JA合併経営計画書の承認について
第2号議案　合併予備契約書・覚書の承認について
第3号議案　久留米北地区3JA合併推進協議会規約の制定及び久留米北地区3JA合併推進協議会の設置について
第4号議案　令和7年産米穀共同計算基本要領に基づく重要事項等の決定について
【報告事項】
(1)合併に向けたスケジュールについて
(2)組合員説明対応について
(3)合併臨時総代会提出議案(定款、規約、諸規程)について
(4)常勤理事会報告について
(5)支店運営委員会報告について
その他

JAの動き（8月末現在）

組合員数	8,210人（正組合員 3,927人、准組合員 4,283人）
貯金	793億1,245万円
貸出金	110億3,872万円
共済契約保有高	2,087億3,617万円
販売品販売高	29億2,374万円
購買品供給高	12億1,322万円

※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

編集後記
Editor's postscript

朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、日中は厳しい残暑が続いていますね。10月頃まで平年より高い気温が予想されていますので、秋らしい気候はもう少し先のようです。
一方、管内では米の収穫が始まり、秋の訪れを感じさせます。あちこちでコンバインが稼働し、後ろを付いて歩くシラサギの姿が可愛らしいですね。新米を味わうのが楽しみです。(浦塚)

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/

「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。