

# GREEN PEACE

# 9

JAみなみ筑後 広報誌

2021

vol.320



特集① P2

【毎日の食卓に!小豆大研究】

特集② P3

【大人の笑トレ】



今月の農産物 博多なす

一富士二鷹三茄子とも言われ縁起ものであるなす。カリウムが豊富に含まれており、夏バテにピッタリの美味しい野菜です。



毎日の食卓に！

# 小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。  
低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に  
不足しがちな栄養素を豊富に含む、  
魅力的な食材です。  
毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。



イラスト：服部新一郎

## 小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』（やまほとんぞう）によると、「あ」は「赤色」、「つき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすことから「あずき」になったといわれています。  
主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤ささげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



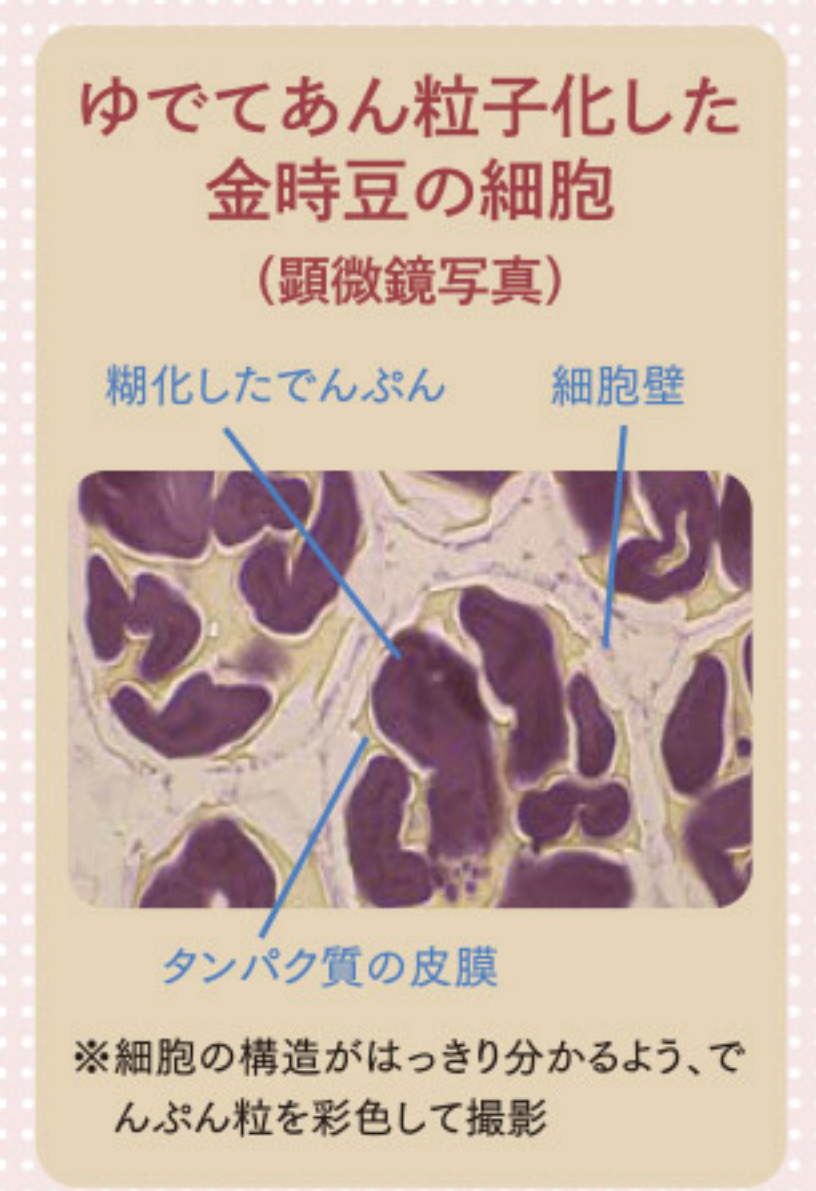
小豆の花 白小豆 小豆

## 小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。  
最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

## 健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影

## 小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れたい食材です。  
料理に使う際は下ゆでをする必要があります。手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月は持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードライなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているのも利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

## 歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。  
小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。

まずは  
下ごしらえ！  
小豆のゆで方

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としぶたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでして使います。



### 小豆とエビのマリネ

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で約45g)  
むきエビ・・・200g  
カリフラワー・・・1/2個(200g)
- A 白ワイン・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/4  
こしょう・・・少々
- B オリーブ油・・・大さじ2  
粒マスタード・・・大さじ1・1/2  
酢・・・小さじ2  
ニンニク(すりおろす)、塩・・・各小さじ1/2  
粗びき黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 (2)に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



### 小豆入り肉みその サラダうどん

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物) 250g(乾燥豆で100g)  
豚ひき肉・・・250g  
ニンジン・・・80g  
長ネギ・・・1/2本  
ニンニク・・・1片  
サラダ油・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1
- A 水・・・1カップ(200ml)  
みそ・・・大さじ3  
酒・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1

【作り方】

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、(2)をかけて温泉卵をのせる。



### 小豆入り豆腐つくね

【材料(4人分)】

- 小豆(下ゆでした物)・・・100g(乾燥豆で40g)  
鶏ひき肉・・・300g  
木綿豆腐・・・200g  
長ネギ・・・1/2本
- A 片栗粉・・・大さじ2  
料理酒・・・小さじ2  
しょうが(すりおろす)・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
黒こしょう・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1/2  
水菜・・・60g  
ダイコン・・・300g  
ポン酢・・・大さじ2

【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、(2)、(4)、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(5)を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 (3)を敷いた器に(6)を盛り付け、(1)とポン酢を添えて完成。

取材協力・監修 公益財団法人 日本豆類協会：https://www.mame.or.jp/

心も体も超元気！笑うだけ健康法

# 大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える「笑トレ」＝「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いには心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかりと動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

## 基本動作で準備体操

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってみてください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょ。

**1 手拍子と掛け声**

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。

**2 深呼吸**

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。

**3 元気ポーズ**

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ！と両手を伸ばす。



## 笑トレ5選

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画をご覧ください。

### ホホハハ体操 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなっていくのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。



動画はコチラ 空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。



### 「ヒ」の字笑い 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張れば歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

### 昆布笑い 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてみてください。



動画はコチラ 目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

### ケンカ笑い 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。言葉を変えて代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。



動画はコチラ 言葉を変えて代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

### ライオン笑い 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑い。笑顔もアップする素晴らしい笑い。



8/5 6次化商品600食分贈呈！  
みやま市社会福祉協議会へ



▶6次化商品を受け取る  
山田一昭会長

JAみなみ筑後は8月5日、社会貢献の一環としてみやま市社会福祉協議会へ6次化商品を寄贈しました。

これは、新型コロナウイルスによる生活困窮者自立支援ネットワークへの支援として贈られました。寄贈式では、吉田昭組長が6次化商品を手渡しました。

寄贈した6次化商品は博多なすとねぎのお味噌汁を600食分です。

6次化商品を受け取った社会福祉協議会の山田一昭会長は「これまで当たり前の生活が営めなくなってしまった方々からの相談が、数多く寄せられている。そういった方々の支えになる様、大切に利用させていただく」と感謝の気持ちを述べました。JAみなみ筑後では、今後も社会貢献活動に積極的に取り組んでいきます。

8/4 糖度高く肥大も良好  
柑橘部会夏期管理講習会



▶指導員の説明を聞く生産者ら

JAみなみ筑後柑橘部会は8月4日、南筑後普及指導センターと連携し、同JA山川選果場でみかんの夏期管理講習会を開きました。

講習会では管内のみかんの生産者が参加し、現在の生育状況について説明した後、適切な仕上げ摘果による果実肥大や水の管理、台風対策、薬剤散布の注意点などの確認が行われました。

収穫までに約1か月半となっているので、最後までしっかりと管理を行うよう指導員から説明がありました。生産者は熱心に耳を傾け積極的に研修会に参加していました。



▶表彰を受けた野田さん

7/30 古代米を  
ドライフラワーとして出荷  
花き部会にて表彰

JAみなみ筑後花き部会は7月30日、第19回通常総会を開き、部会員の野田公明さんを表彰しました。

ホームユースや、ナチュラル系と言われる花素材の人気の高まりから、野田さんが生産している古代米のドライフラワーの需要が強まり、各市場より注文が増加し前年比192%と大きく販売高を伸ばした為、販売高優秀者として表彰されることとなりました。古代米は5色の稲穂を野田さんが特許を保有している製法でドライフラワー化し、市場に出荷しています。

7/19 安定出荷に向けて  
いちじく目合わせ会



▶熱心に説明を聞く生産者ら

JAみなみ筑後は19日、管内のみやま市山川町にある甲斐田泉さんのハウスで2021年度産いちじく「とよみつひめ」の目合わせ会を開き、生産者やJA職員、南筑後普及指導センター職員を合わせて8人が参加しました。

適切な採取方法や選別する際の注意点、現在の生育状況や今後の管理について説明を行いました。現物を見ながら出荷規格の統一を図り、品質基準の確認をしました。高品質ないちじくの生産に向け、生産者らは指導員と意見を交わしながら耳を傾けていました。

7/29 あぐりの郷 夏祭り

JAみなみ筑後デイサービスセンター「あぐりの郷」で7月29日、季節の行事として夏まつりを行い、施設の利用者14人が参加しました。夏まつりでは、まずラジオ体操で体を動かしてから、輪投げや魚釣り、綿菓子の配布やすいか割りなど催しがあり「上手に綿菓子を作れた」「一生の思い出になった」と利用者さんは終始笑顔で祭りを楽しんでいました。



8/2 伝統的な線香花火「スポ手牡丹」  
家の光 取材



▶取材を受ける筒井さんご夫妻



◀店内の様子

JAグループ出版の雑誌「家の光」の取材が8月2日、JAみなみ筑後管内の筒井時正玩具花火製造所で行われました。

花火の持ち手に使われる「スポ」は、稲わらの芯が原料になりますが、近年その調達が困難になったことで自ら就農し、6年前から米作りを始められた筒井さんご夫妻による伝統的な線香花火「スポ手牡丹」の保存・継承に向けた取り組みについて詳しく取材が行われました。

同誌11月号の「広がれ!地域の根っこ」に掲載される予定です。

7/31 農業政策の確立目指す  
南筑後農政連・農政協議会



▶挨拶をされる野田忠徳  
新委員長

南筑後農政連・農政協議会は7月31日、JAみなみ筑後本店で第19回定期総会を開き、書面議決により全4議案を原案通り承認しました。

2021年度は食料・農業・農村政策の確立を目指す運動の展開、地域農政活動の実践と支援、農政運動組織の機能強化とリーダーの育成、農政に対する盟友の意思反映の取り組みなどを重点事項として、農業政策の確立へ向けて組織全体で取り組んでいきます。また、役員改選では、新委員長に野田忠徳さんが選任されました。

情報の提供は、  
JAみなみ筑後お近くの支店または総務課まで!  
電話：0944-63-8802



☆10月の運勢☆

【全体運】 人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽しめます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ

【健康運】 新しい運動や健康法も試してみましよう

読者のページ

燃えよ川柳魂

PN ハッピーさん

長雨に  
大豆つかりし  
心病む

PN みやまのにゃんこさん

のき先の  
てるてる坊主に  
盛夏来ず

投稿作品募集中!

身の回りのことや農業のことを5・7・5の川柳にしてみましたか? 裏表紙のクイズの答えと一緒にあなたの作品を投稿しましょう! 頂いた作品は紙面上で紹介させていただきます。  
※ペンネームご希望の方はペンネームを明記してください。

PN さざんかさん

パラリンに  
灯るみやまの  
和の炎

PN 猫婆さん

長雨で  
延びる雑草  
憎らしや

PN みやまの陽希さん

夏登山  
汗が一気に  
ほとばしる

おたより 皆さんからいただいたお便りを1部抜粋して紹介します。

今回の秋雨(大雨)の威力に大きな自然相手の仕事の大変さを痛感しています。皆で丹精込めて作られた野菜を大切に美味しく食べてほしいです。コロナも含め一日も早くいつもの日常にもどりますように。  
(高田町 60代女性)

今年も去年に引き続き、大雨で大きな被害が出てしまいました。一日でも早く元の生活に戻れるように祈っています。(桑原)

ほ～んとうに、ものすごい大雨でしたね。1週間以上も、つづいてゆううつでしたね。後片づけも、もうた～いへん??  
でも、水そうの中で元気に注ぐめだかちゃん、にちよっぴりいやされていますよ。

みなさ～ん、ファイトですよ～!!  
(PN みやまのにゃんこさん)

毎日大雨で気分も落ち込んでしまっていた1週間でした。今年の夏はどこにも行けそうにないので残念です…(稗田)

気象用語の風物詩の特集大変参考になりました。疑問に思ってい

た事がいくつかわかって安堵しています。ありがとうございます。  
(瀬高町 60代女性)

私は初めて聞くものばかりで、とても勉強になりました! 秋と冬がくるのが少し楽しみになりました。(稗田)

雨に合い間に1日だけ晴れたので田んぼに肥料をまきました。良いおいしいお米に育ってもらいたいです。気象用語の風物詩、心おだやかに読みました。  
(大牟田市 60代女性)

沢山雨が降りましたが、美味しいお米に育ってほしいですね。  
(桑原)

今月の特集について、春夏秋冬、昔から人々は自然と共に生きて来たことがよく判りますね!  
(高田町 70代男性)

最近はその共に生きて来た自然に遊ばれているのか、大雨が降ったり気温が高かったり…早く涼しくなってほしいです。  
(稗田)

8月号まちがいがしの答えとプレゼント当選者

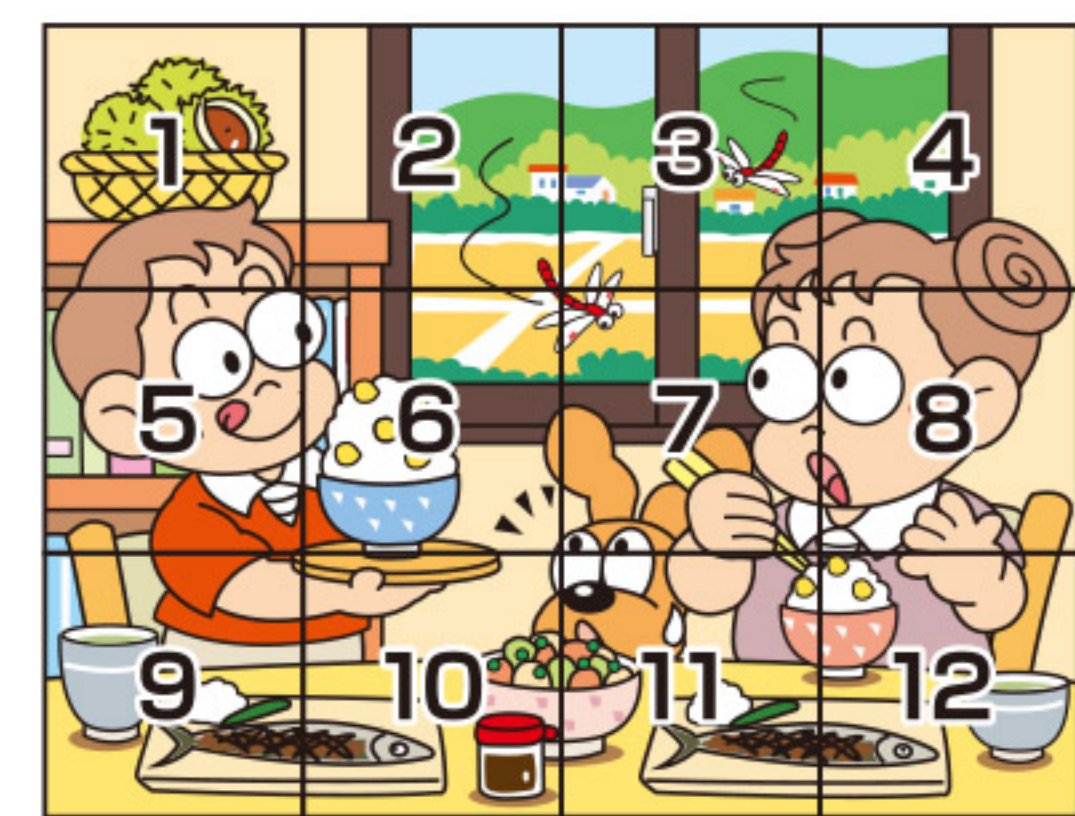
8月号  
プレゼント  
当選者

今岡 慶春さん 古賀 明美さん  
坂口 博幸さん 馬場 富子さん  
松藤 幸子さん

当選おめでとうございます!

応募総数35通、正解35通。厳正な抽選の結果、上記の方が当選されました。  
詳しい応募方法は裏表紙をチェック!

8月号の答え



- 1…栗が一つ割れている
- 2…赤トンボが増えている
- 3…栗ご飯の量が違う
- 4…しょうゆ差しの位置が違う
- 5…湯飲み茶わんの形が違う

情報の提供は、  
JAみなみ筑後お近くの支店または総務課まで!  
電話: 0944-63-8802



自己改革通信! JAの自己改革の取り組みをお届けします!

新規就農予定者研修開始!

JAみなみ筑後は今年度いちこの研修を行う新規就農予定者2人とJA職員でいちご20,000株の育苗作業を行っています。新規就農予定者の研修期間は1年間。優れた農業技術と経営感覚を身につけるために、実習と座学(農業経営や農政、肥料・農薬、農産物流通等)により、知識を身に付けると共に、マーケティング感覚も養います。JAの役割や仕組みについても学びます。  
この研修は、JAや管内の2市(みやま市、大牟田市)、南筑後普及指導センターが協力して担います。施設栽培での実践的な経験を積めるよう、農業経営者育成教育施設(トレーニングファーム)を建設しました。同JAでは今後も安定した農業経営が行えるように支援を行っていきます。



挿し苗作業を行う新規就農予定者



株冷準備のためコンテナに苗を入れる新規就農予定者

8/20 なす栽培がいよいよ始まる  
なす苗引き渡し



なすの苗を受け取る生産者

JAみなみ筑後瀬高選果場は8月中旬から、生産者へのなす苗の引き渡しを行っています。JAみなみ筑後瀬高なす部会員へ、9月末までに約24万本を供給します。同選果場では、品種は「PC筑陽」を取り扱います。生産者は、受け取った苗を順次定植し、10月から翌年の7月にかけて収穫を行います。

今年度は記録的な大雨により、定植が遅れている圃場が見受けられます。定植が遅れると苗が老化し、定植後うまく活着しにくくなるため、できるだけ早めの定植や鉢上げによって苗の老化を防ぐよう努めています。指導員は「いよいよなすの時期が始まる。高品質なすの生産、前年度の取量・単価を超えられるよう努めていきたい。」と話しました。

8/18 豪雨による甚大な被害  
藤丸敏衆議院議員へ報告



被害状況を報告する常勤職員

JAみなみ筑後は8月18日、本店にて8月の豪雨での被害状況を藤丸敏衆議院議員へ報告しました。JAみなみ筑後の吉田昭代表理事組合長をはじめ、常勤役員が同席しました。管内では、甚大な被害が出ており、農業における被害状況を藤丸議員が聞き取り調査へ訪れました。

報告会では、管内の地図や被害写真を使用して被害のあった地域を説明し、冠水した農地や、浸水した施設の数など、被害状況を詳細に報告しました。また、繰り返し被害を受けている地域への対策として内水氾濫にまた対応した揚排水ポンプの拡充や、災害にあわれた方への手厚い支援をお願いしました。



☆10月の運勢☆

【全体運】迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に

【健康運】食事は楽しく。彩りの良いメニューが◎

# Aコープ商品紹介

Aコープからおススメ商品をご紹介します☆  
今月のおススメ商品は…

## あわせみそ汁・白みそ汁 おかずのり

【あわせみそ汁・白みそ汁】…みそと具に鰹節粉を入れ、味と香りを引き立てています。  
【おかずのり】…おにぎり、ご飯と一緒に使い勝手のよいサイズのおかずのりです。

■販売店舗 Aコープ山川店 TEL:0944-67-1215



# JA☆スマイル



三池支店係

みずおち 蓮恩 (18)

【仕事内容】  
貯金窓口

### ★マイブームはなんですか？

音楽鑑賞

### ★今後の目標をお願いします！

いつも明るく、笑顔で地域の皆さんに信頼される職員になれるように頑張ります。

### ★上司からひとこと

お客様と一番接する貯金窓口担当。  
常に笑顔での接客に努め、頑張ってください。

# きれい☆女性部

## 女性部検診のご案内

今月の女性部キラリは、女性部検診受診のお誘いです。  
女性部では部員やその家族の健康維持を目的に、毎年、検診を実施しています。  
今年度は腹部超音波検診と大腸がん検診(便潜血検査)です。  
部員家族以外の組合員、一般の方も受診できます。この機会に健康管理をしませんか？

		腹部超音波検診	大腸がん検診
検診料	女性部員	3,300円	1,000円
	部員家族、組合員	4,000円	1,200円
	一般	4,500円	1,250円
日時及び会場 検査方法		令和4年1月6日(木) 銀水支店 9時~12時 令和4年1月7日(金) 本店 9時~12時 令和4年1月11日(火) 山川支店 9時~12時	検査キットが各自に郵送されます。自宅で採便してポストに投函(切手不要)。 検査結果は、直接本人宛に届きます。

申込用紙は各支店窓口、組織支援課(女性部担当)にあります。  
女性部員特別助成があります。今からでも女性部に加入できます！  
あなたも加入しませんか？

男性の方も  
受診できます！

申込締切は  
10月8日(金)です！

# 南 筑 後 見 聞 録

みなみちっこ  
けんぶんろく



# 今月のおすすりめ料理

旬の料理  
秋の味  
CHISAN CHISAN

## 秋サケの クリームソース



<材料> 4人分

秋サケ …… 切身4切れ  
カボチャ(乱切りして蒸したもの) …… 1/8個  
サツマイモ(乱切りして蒸したもの) …… 1本  
シメジ(小房にばらしておく) …… 1パック  
モロッコインゲン(3cm幅に切りゆでしておく) …… 2本  
イクラ …… 大さじ2  
生クリーム(乳脂肪分43%程度のもの) …… 200ml  
白ワイン …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1  
塩・こしょう …… 適宜  
小麦粉 …… 少々  
サラダ油 …… 小さじ1  
バター …… 小さじ1

<作り方>

- フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。
- ①のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして10分ほど煮込む。
- ソースがとろりとしてきたら器に盛り付け、モロッコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。

# 大地の恵み会

★「大地の恵み会」会員登録企業紹介コーナー★

「大地の恵み会」はJAみなみ筑後と関係企業の親睦と情報交換を図り、協同組合運動への理解を深めていただき、相互の事業発展に寄与することを目的に設立されました。

## 瀬口舗道株式会社

### 企業紹介

昭和44年、株式会社瀬口組より独立、舗装専門業者として瀬口舗道株式会社を創立。舗装工事、土木工事を中心に国交省、県、県南地区の市、町等の工事を請負事業展開。  
みやま市山川町に建設廃材収集運搬、建設廃材中間処理施設アスファルト合材販売、再生路盤材販売。

### JAへひとこと

大地の恵み会を通して、関係企業の皆様と親睦を図りJA南筑後様の事業の発展に貢献出来ればと思います。



瀬口舗道(株)



代表取締役社長 中原 秋義

### ひとこと

お客様第一の信念に徹し、社業を通じて地域社会作りへの貢献を目指すと共に働きがいのある会社作りを目標に一生懸命取り組んでおります。



☆10月の運勢☆

【全体運】 予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め  
【健康運】 ゆったりティータイムでリフレッシュ

歳座10/24~11/22



☆10月の運勢☆

【全体運】 運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を  
【健康運】 我慢し過ぎは禁物。不調を感じたら病院へ

天秤座9/23~10/23



## 【みかん】「収穫時期に入りました。最後まで徹底して作業しましょう！」

- 腐敗防止…収穫前に必ず腐敗防止剤を散布。腐敗の原因となる刺し傷や打ち身などが発生しないように収穫は丁寧に行いましょう。又、二度切りを行い収穫カゴからサンテナに移す時は丁寧に扱います。
- 樹勢回復
  - 葉面散布…窒素主体の葉面散布を実施しましょう。葉面散布の為、最低3回は行いましょう。
  - 秋肥…収穫の終わった園では、お礼肥を施用してください。施用量は6袋/10a



## ●病虫害防除

- スリップス(ハナアザミウマ)…果実が黄色に変わり始める時期に飛来。雑草や防風樹が発生源となる。適期防除により腐敗果の発生を軽減しましょう。
- かいよう病…台風上陸前に防除を行いましょう。

果樹指導係 山口 亮  
山川選果場 (TEL: 67-1211)

## 【果 樹】

## 【キウイフルーツ】

- 棚面管理…棚面が混みすぎると、葉の黄化落葉や果実品質が低下となるため、棚下に木漏れ日がさす程度に、収穫時期まで保ちます。
- 灌水…過乾燥が続く場合は灌水を行います。収穫前に多量に灌水を行うと果実品質(糖度)低下となりますので注意してください。
- 台風対策…棚面の補強及び防風樹・防風ネットの整備
- 日焼け対策…落葉した結果枝は、日焼け防止対策として果実に笹かけを行います。
- 病虫害防除…収穫期も近まってきますので、防除基準に従って防除を行ってください。  
果実軟腐病・カメムシ・クワシロカイガラムシ・キウイヒメヨコバイ

## 【イチジク】

- 収穫…適熟果実を採取し選果選別の徹底を図ります。
- 副梢管理…摘芯後に発生した副梢は2~3枚残し摘芯。
- 灌水…土壌状態に応じて灌水。
- 台風対策…暴風ネットや棚の補強。
- 追肥…収穫ピーク直後に追肥。
- 病虫害防除…収穫中の防除は、使用可能な薬剤で防除。



果樹指導係 山口 亮  
山川選果場 (TEL: 67-1211)

## 【ぶどう】

- トンネル・露地栽培…収穫作業も終盤となります。家庭選果選別の徹底を行ってください。
- ハウス栽培…収穫が終了した園地では、樹勢回復のため、化成肥料で礼肥を行います。
- 早期落葉防止…早期落葉防止対策の為、防除の徹底を図ります。
- 枝管理…新梢の遅伸びは、次年度の初期生育や、花芽減少等の原因となるため、枝の引き下げや摘芯を行い、棚面の整理を行います。
- 土作り・施肥…土壌分析を行い、適正な土壌改良資材の投入及び肥培管理を行います。
- 病虫害防除…収穫中の防除は出来るだけ控えますが、病虫害が発生した場合は使用可能な薬剤で防除。  
ハダニ・ケムシ類

## 【スモモ】

- 秋期剪定…不要な徒長枝を抜いて、充実した花芽の確保を行います。密植園では縮間伐や、大枝・古枝のせん定は収穫後に実施しますが、極端な枝抜きは、樹勢の低下に繋がりますので冬期に行います。
- 台風対策…棚及び支柱の補強。台風通過後は傷などから黒斑病に感染する恐れがあるので、速やかに防除を行ってください。
- 土壌管理…土作りを行うため、土壌分析を行い適正な改良資材の投入を図ります。
- 病虫害防除…ケムシ類・カイガラムシ・ハダニ・黒斑病

## 【なす】

- 樹勢管理…生育初期は樹勢がやや強めになるよう管理し、樹づくりを行う。股下の葉や芽は樹勢維持のために残しておき、生育が進んでから除去する。一段目の花は初期の樹づくりに徹底するため摘花する。
- 灌水…定植後、苗が活着するまでは鉢土が乾かないよう丁寧にかん水する。根を深く張らせるためには、株元にしっかりと灌水する。灌水が多すぎると根張りが悪くなり徒長につながるため注意する。
- 大雨被害後について…令和3年8月中旬の大雨・長雨影響による定植準備の遅れが多く出ている。老化苗で定植している圃場については2番花までの摘花も検討する。また発根剤の施用も同時に検討する。  
浸水、冠水した圃場については土壌病害発生の懸念があるため、注意する。



なす指導係 林田 真輝  
瀬高選果場 (TEL: 63-3175)

## 【いちご】「収穫前の適切な管理を!!」

- 追肥…生育が旺盛な場合、マルチ前の追肥は行わない。活着不良等で生育が悪い場合は、葉面散布や発根促進剤などを活用し生育促進を図る。
- 寒冷紗被覆…早期作型は、2番果房分化対策として、10月上旬から花芽分化確認まで寒冷紗を被覆する。曇雨天日状態での長期の被覆は、軟弱徒長となる場合があるので、曇雨天日が続く場合は除去を行う。
- マルチ被覆…早期作型は、出蕾時に被覆を行う。草勢が強くなり2番果房の花芽分化が遅れないよう、被覆後は、裾を畝肩まで上げておく。普通作型は、10月中旬を目安に被覆する。
- ジベレリン処理…ジベレリンを7~10ppmで1株に5cc処理を行なう。(1花房当り1回)  
処理を行う時期は、頂花の出蕾直後~開花直前までとする。湿度が低いと効果が低いので、かん水後に処理を行うと効果が高まる。
- ビニル被覆…16℃以下になった時に行う。晴天が続く限り遅く被覆するほうが、果実肥大にとって有効である。ただし、開花後降雨が続く場合は、花粉稔性の低下に伴い奇形果・不受果の発生が多くなるので被覆を行う。
- ミツバチの管理…ミツバチの搬入は、1番花房の頂花開花1週間前までに行なう。10a当り1箱を目安とし、導入後は、毎日訪花活動の観察を行う。

## 【グリーンアスパラガス】

## 「本年度のアスパラガスの収穫も終盤となりましたが、収穫作業は最後まで継続してください」

- 収穫終盤…10月は収穫の限界時期であり、気温の低下に伴い萌芽も徐々に減少します。ただし、収穫を行わず若茎を放任状態にすると、立茎しているのと同じ事になり養分消費が大きいので、萌芽した若茎はできるだけ最後まで収穫を継続すること。
- かん水と最終追肥…10月以降の乾燥は、翌年の春芽の収量低下につながるため、少量多回数かん水を継続する。気温や収量に応じて最終追肥の時期を判断する。ただし、10月下旬までとする。施肥量は、窒素成分で10a当り2~3kgを施用。
- 整枝・剪定の放任と健全葉の確保…10月は、整枝や剪定は控える。ただし、病気等で枯れている親茎は、病気の蔓延を防ぐために株元より刈取り、ハウス外へ持ち出す。褐斑病や斑点病などが蔓延すると翌年の春芽の収量減に繋がるため、遅くまで光合成を行えるよう健全葉の維持を図り、殺菌剤による防除を徹底して行う。
- 病虫害防除…アザミウマ類やコナジラミ類、シロイチモジヨトウ、斑点性病害の発生に留意し、早期防除に努める。



いちご・グリーンアスパラガス指導係 馬場 憲二  
高田選果場 (TEL: 22-5453)

## 【水稻】

- 葉色が濃い圃場ではウンカが多くなる傾向にあります。防除の際は、水を溜めて出来る限りウンカ類を、株上部へ移動させ防除を実施します。また、株元へ薬剤がしっかりと届くよう、天候が良く風の弱い時間帯を選び防除を実施します。収穫間際に防除する際は、農薬の使用基準を確認し、早めの防除を心がけます。



## 【大豆】「ハスモンヨトウの発生に注意!!」

- ①ハスモンヨトウは、高温乾燥条件で多発します。白変葉(食害被害葉)が確認された場合、速やかに除去します。また、9月上旬~中旬に、3種混合(ハスモンヨトウ・カメムシ類・紫斑病)で適期防除を行います。なお、近年10月でも発生が見られるため、発生状況にあわせ防除を行います。
- ②開花期~子実肥大期に、ほ場が乾燥しすぎる場合は、畝間灌水を行います

普通作指導係 谷 和剛  
農畜産課 (TEL: 63-8814)



☆10月の運勢☆

【全体運】 努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要がありそう。下旬以降は好転の兆し

【健康運】 オーバーワークに気を付けて。休息も大切

山羊座12/22~1/19



☆10月の運勢☆

【全体運】 交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受けて。あなたからのお願いも聞いてもらえるはず

【健康運】 最近話題の健康グッズなどを試してみ

射手座11/23~12/21

### 3年間の記録が一目で分かる!



★農作物の記録も記入できる!

B5判、上製本、376頁/見開きで4日間3年分を記録/年月日・曜日入り、収支記録欄付き

3年連続日記 令和4・5・6年版 定価 **4,400円(税込)**

### 自由自在に使いやすい!



B5判、256頁、糸がかりソフトカバー製本/年月日・曜日入り、見開きで4日間3年分を記録

36ヵ月日記 縦・横 2022・2023・2024年版 各 **2,970円(税込)**

申し込み期限:令和3年9月30日(木)まで  
お問い合わせ・ご注文はお近くの支店で承ります。お気軽にお問い合わせください。

### 家庭菜園に使える便利なノート!



栽培記録ノート

B5判、64頁、全ページカラー  
中とじ、ビニールカバー付

各 **1,100円(税込)**

- ★栽培ポイントをイラスト入りで分かりやすく解説
- ★忘れやすい作業の記録や防除の状況をまとめて記入できる菜園日誌
- ★産直市へ出荷の方にもおすすめ

### 1年間の日々を記録。読んで楽しく役立つ3冊!



半世紀の伝統を誇る小さな日誌

農業日誌 定価 **1,590円(税込)**

B6判616頁

基本ページは「日記欄」「収支欄」「経営記録欄」の3つからなり、その日の日記を作業記録とともに短く記入します。そして、ひと月ごとの収支を集計すれば、1年後にはその年の収支が計算できます。青色申告の基礎とすることも可能です。楽しく読めて、実用性も抜群の「農家に欠かせない1冊」です。



ハンディサイズで便利な1年間の備忘録

新農家暦 定価 **600円(税込)**

A5判88頁

1年の備忘録として最適。「1行日記」に「体重」「血圧」などを記入して健康管理。「12ヵ月暦」「農作業暦」「生活便利メモ」など月ごとの農作業や生活の参考に。楽しく学べる読み物、情報が満載の1冊です。

大判でゆったり書ける横書タイプ日誌

ファミリー日誌 定価 **1,590円(税込)**

B5判336頁

B5の大判サイズで1日の日記欄にたっぷりとその日のことが記入できます。

## 総代選挙に関するお知らせ

定款附属書総代選挙規程第4条に基づき、正組合員の皆様にお知らせ致します。

- 総代選挙期日:令和3年11月19日(金)
- 投票時刻:午前9時00分~午後5時00分
- 選挙区、投票所、開票所及び選挙する総代の数

選挙区	投票所	開票所	定員
瀬高	本店3階大ホール	同左	162
山川	山川支店2階会議室	同左	64
高田	二川支店2階大ホール	同左	139
大牟田	銀水支店2階会議室	同左	135
合計			500

4.投票用紙に記載すべき選挙する総代の数:1名

※なお、選挙する総代の数と総代選挙立候補者が同数の場合は、投票は行いません。

## 「山川みかん直売所」オープン!

毎年恒例!山川選果場敷地内の山川みかん直売所にて贈答用みかんの販売や、みかんの詰め放題を行なっています。皆様是非、お立ち寄りください!

★9月13日(月)よりスタート★

■直売所営業時間

月~土、祝日営業 ※日曜定休

【営業時間】9:00~16:00

【ゆうパック受付】9:00~15:00

■お問い合わせ

JAみなみ筑後山川選果場

住所:みやま市山川町立山964

TEL:0944-67-1211

## 仮決算に伴う購買店舗時休業のお知らせ

下記の期日につきまして、令和3年度仮決算棚卸しのため、臨時休業とさせていただきますのでお知らせいたします。

令和3年10月1日(金)

午前8時30分~午前10時00分まで臨時休業

※棚卸し終了後、速やかに営業いたします。

■休業店舗:各グリーンセンター(瀬高/山川/高田/大牟田)、車両センター

## 農業ヘルパー登録者募集!

JAみなみ筑後では、無料職業紹介所を通じ農業者を支援する事業を行っています。農作業ヘルパー(農作業をされる方)の登録者を随時募集しておりますので、ご希望の方は下記の連絡先までお気軽におかけください。お待ちしております。

★農業ヘルパー★

○仕事内容:主になす、みかん摘果・収穫作業、野菜収穫作業、出荷調整作業等

○勤務地:みやま市

○給与:時給842円~

○仕事時間:午前8:00~午後5:00の内4~8時間程度  
(勤務内容については相談に応じます)

○休日:相談に応じます

○待遇:詳細については農家との面談にて



■お問い合わせ先■

JAみなみ筑後 無料職業紹介所  
(組織振興部 組織支援課)

〒835-8501

みやま市瀬高町下庄774-1

☎0944-63-8813

(担当/坂口・原田)

JAみなみ筑後ホームページで、6次化商品、青果物販売中!

JAみなみ筑後 ネットショップ



ホームページにアクセス!

スマホはこちら

理事会だより 8月27日開催 第3回理事会

■付議事項

- 第1号議案 農産物検査業務規程の一部改正について
- 第2号議案 総代選挙期日等の決定について

■協議事項

- (1)JAグループ福岡中期方針組織協議案について

■報告事項 7件

愛たい日 15

8月~訪問状況~

各支店合計正組合員訪問率 **32%**  
(訪問戸数4,663件うち面談戸数1,480件)

ウイルス感染防止のため愛たい日の面談を控えました。

訪問メモ 銀水支店:展示会のご案内をしたら、「コロナ禍なのに開催するの?」とびっくりした感じで問合せを受けました。  
二川支店:大雨による雨漏れがあった。など

編集後記

今年もいよいよ山川みかん直売所がオープンします。毎年、遠方からもたくさんのお客様が来店されるそうです。私も毎年楽しみにしています。(桑原)

夏らしいこともできずに8月が終わりました。ツクツクホウシが鳴いていたのでもうすぐ夏も終わりそうです。それでもまだ暑い日が続くそうなのでつらいです...(稗田)



☆10月の運勢☆

【全体運】前に読んだ本や雑誌などを見返して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです

【健康運】ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックス



☆10月の運勢☆

【全体運】好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到に漏れなく進めましょう。うれしい結果が待っています

【健康運】ハードなスポーツやレジャーも楽しめます

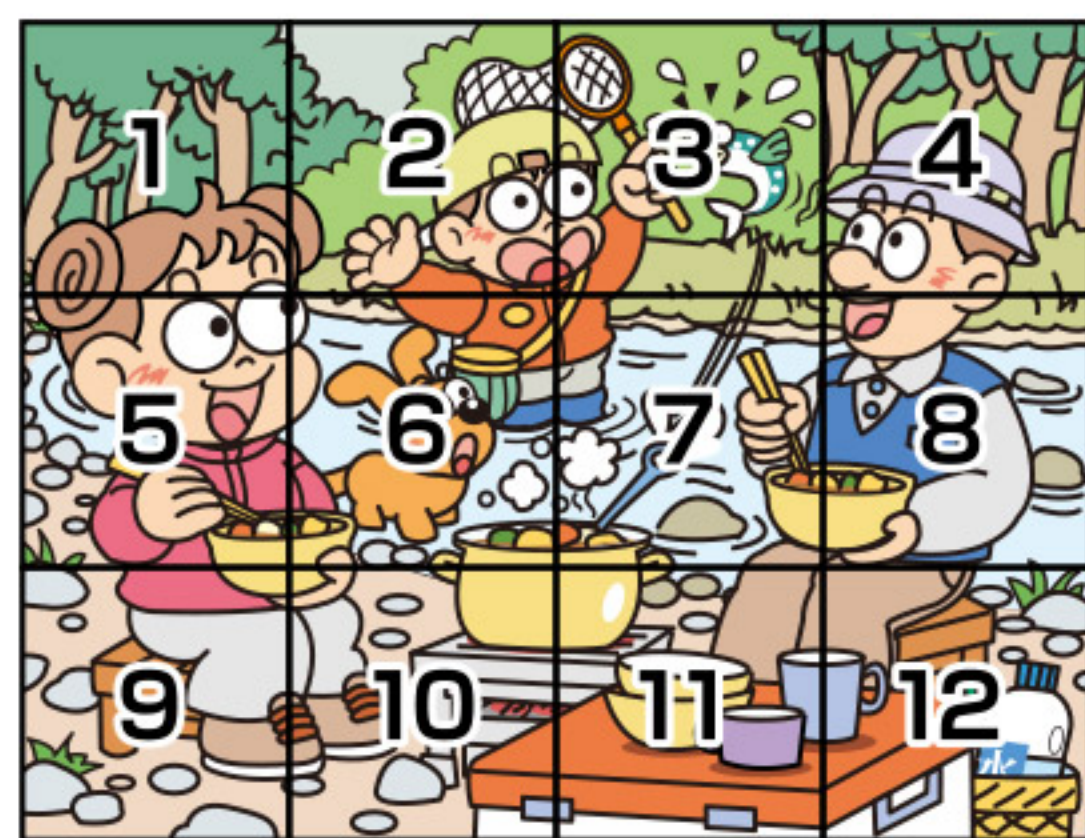


# まちがいさがし

クイズに正解した方の中から、抽選で5名様に  
素敵なJA6次化商品プレゼント!



出題・イラスト:酒井栄子



Q.右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。  
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

間違いを探し、この枠  
内の数字を5つ答え  
てね!

答え

--	--	--	--	--

## おたより・プレゼントの応募先

クイズに正解した方の中から、抽選で5名様に素敵な賞品が当たる!

<あて名>

**応募締め切り** 令和3年9月24日(金)必着

**応募方法** はがきまたはFAX

**はがき**…必要事項(右記参照)をご記入の上63円切手を貼って投函してください。  
または、最寄りの支店・事業所までおもち下さい。  
(持ち込みの際は切手不要です。)

**FAX**…必要事項(右記参照)をご記入の上  
(総務課:0944-63-8820)までお送りください。

※ご記入頂いた個人情報は賞品の抽選・発送・結果発表に使用させていただきます。  
(紙面上で当選者のお名前を掲載させていただきます。)

<必要事項>

- JAみなみ筑後  
グリーンピース係 宛
- ①氏名
  - ②年齢
  - ③郵便番号・住所
  - ④電話番号
  - ⑤まちがいさがしの答え

☆広報紙の感想・ご意見等があればぜひお寄せください。  
投稿作品も募集中!  
(川柳など)

835-8501

みやま市瀬高町下庄774の1  
JAみなみ筑後  
総務課 グリーンピース係

## 今日の表紙

なす部会 ひ た か ひ ろ み  
みやま市瀬高町小田 日高 弘美さん(42)

### ★ひとこと

ICTなど新しい技術を導入して品質を上げ、収量増を目指します。

JAみなみ筑後なす部会では、生産者192人が48畝で栽培し、年間約6,700トンを出荷しています。



JAみなみ筑後ネットショップはこちらから  
6次化商品が買えるよ!!



<https://minamickg.thebase.in/>