

三潯町農業協同組合

たまねぎ集荷場見学



犬塚小学校



三潯小学校

田植え体験



みづまこどもえん



三潯小学校



犬塚小学校



西牟田小学校



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジュシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。カラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑〜い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江 イラスト：小林裕美子

ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



6/10 6/17

たまねぎ集荷場見学

犬塚小学校と三潴小学校の3年生の子どもたちは、JAのたまねぎ集荷場を見学しました。

子どもたちからは「三潴町では何種類作られているの?」「1日にどのくらい出荷されるの?」等の質問があり、特産課職員の回答を真剣にメモしていました。

小学校では食農教育の一環として、三潴町を代表する特産品の一つであるタマネギがどのようにして選別、保存、出荷されているか学ぶため、集荷場を毎年見学しています。



犬塚小学校



三潴小学校

6/20

みづまこどもえん水稲田植え体験

「幼保連携型認定こども園 みづまこどもえん」の年長組27名の子どもたちは、JAみづま管内の(株)晴光農産の田んぼを借りて田植えを体験しました。

これは初めての試みで、農産課の職員も協力して行いました。

子どもたちは田んぼの泥に足を取られながらも一つ一つしっかりと苗を植え、「もっとたくさん植えたい」「早くおにぎりを作りたい」と話し、収穫を待ちきれない様子でした。



田植えを楽しむ子どもたち

6/21

水稲苗引き渡し

農産課は、本所駐車場で水稲苗の出荷を行いました。

今年は5月30日～6月1日にかけて「ヒノヒカリ」「夢一献」「ヒヨクモチ」合計1万2202箱を播種し、約20日間に亘り水管理を行ったのち、引き渡しの日を迎えました。

JAは毎年、水稲の播種・育苗作業を受託しています。



協力して苗を出荷する職員

6/24 6/25 6/26

各小学校水稲田植え体験

三潴、犬塚、西牟田小学校の5年生の子どもたちは、もち米「ヒヨクモチ」の田植えを体験しました。

子どもたちはJA青壮年部の指導のもと、5月下旬にもち米の播種作業を行っており、この日まで苗の水管理を通じて生長を見守り、楽しみにしていた田植えの日を迎えました。

部員の優しい手ほどきを受け、子どもたちは泥だらけになりながらもしっかりと育った苗を丁寧に手で植えました。子どもたちは「苗をきれいに植えることができた。稲刈りが楽しみ」と話し、昔ながらの田植えに汗を流していました。



三潴小学校



犬塚小学校



西牟田小学校

ＪＡでは、本所3階大研修室で第61回通常総会を開催しました。

議長には立石利一氏が選任され、第1号議案から8号議案を執行部が説明、審議の結果、全議案が可決されました。

【提出議案】

第1号議案：令和5年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、
注記表、剰余金処分案について

第2号議案：令和6年度事業計画及び関連事項について

第3号議案：令和6年度理事報酬について

第4号議案：令和6年度監事報酬について

第5号議案：理事の退職慰労金について

第6号議案：監事の退職慰労金について

第7号議案：定款の一部変更について

第8号議案：役員選任について

【新役員】（敬称略）

＜常勤理事＞

代表理事組合長 江島 光二

代表理事専務 田中 義信

金融共済担当常務理事 野田 司

＜理事＞

牛原 龍二 堤 勝徳 内田 和興

原田 英 小川 俊裕 井村 久美子

＜監事＞

横山 逸朗 塚本 一雄 森永 和興



議案を説明する事務局



賛成多数で全議案可決



新役員紹介

青壮年部は、本所で手作り看板を作成しました。看板のテーマは「感謝」で、参加した部員12名は思い思いに筆を走らせ、生産者ならではの目線から力強いメッセージを込めました。また、発泡スチロールを米粒に見立て、貼り付けるといふ、斬新なアイデアがポイントとなっています。完成した看板について長尾部長は「今までに誰も見たことのない3D看板だ」と笑顔を浮かべました。看板は本所前のフェンスに設置しています。



完成した看板に笑みを浮かべる部員

農産課は、大豆播種前研修会を行い、生産者67名が参加しました。

大豆の収量安定と安全作業のために毎年行っているもので、久留米普及指導センター指導員、ＪＡ全農ふくれん職員が講師を務めました。また令和5年産大豆の反収上位者表彰も併せて行われ、最優秀賞に石橋益夫さん、優秀賞に本村博さん、優良賞に平尾礼子さんが選ばれました。

石橋さんは「ＪＡや普及指導センターの指導により好成績を残せた。今後も栽培管理などを徹底し、生産者の模範となれるよう努める」と話しました。



表彰された④石橋さん、④本村さん、④平尾さん

人事異動のお知らせ

7月1日付で人事異動が発令されました。異動職員は次のとおりです。

氏 名	新所属部署／役職	旧所属部署／役職
古賀 太陽	営農経済部 農機燃料課 農機・車輛・家電センター 車輛整備係	総務部 管理課付研修生

夏の定期貯金キャンペーンのお知らせ

本所金融窓口では、8月30日(金)まで夏の定期貯金キャンペーンを行っています。

期間中に定期貯金をお申し込みいただいた方に、景品をプレゼントいたします。

ぜひ、この機会に定期貯金をお申し込みください。

【期間】令和6年8月30日(金)まで※土日除く。

【場所】本所金融窓口

【プレゼントの条件】

- ・対 象：定期貯金を新規でお申し込みしていただいた方
- ・預入期間：1年間
- ・預入金額：10万円以上

【景品】

- ・10万円以上：「よりぞう ランチョンマット」
- ・100万円以上：「よりぞう ポリメッシュランドリーポーチ」

※先着順

【お問い合わせ先】

金融共済部 TEL:0942-64-2212



ランチョンマット(10万円以上)



ポリメッシュランドリーポーチ
(100万円以上)

JAバンクからのお知らせ ATM等のサービス一時休止について

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、勝手ながらATM(コンビニを含む)・JAネットバンク等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、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。

詳しい内容については、ホームページ又はお問い合わせ先までご連絡ください。

【休止日】令和6年8月17日(土)

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212

主な人権の課題

★子ども

いじめや体罰、虐待、児童ポルノ、養育放棄、児童労働など子どもが被害者となる人権問題があとを絶ちません。子どもにもおとなと同じように人権があり、社会に守られて健康に生きる権利があります。

JAみづま組合員特典「やすらぎ」葬祭サービスのご案内

JAみづまの組合員資格をお持ちの方は、JAくるめの葬祭事業「やすらぎ」で特典を受けられます。

【特典】

- ①コース内祭壇価格の5%引き
- ②祭壇供物のサービス
- ③マイクロバスの送迎(やすらぎ会館⇄久留米火葬場) 無料(66万円(税込)コースより利用可能)
- ④お葬式後仏具他 1点進呈
- ⑤有田焼等骨壺 11,000円(税込)引き
- ⑥お棺 引きあり
- ※同居又は同一生計者も特典を受けることができます。

【無料事前相談会】

「もしも・・・」に備えて、お葬式プランや費用等をご家族で話し合わせておくことが大切です。お葬式に関する事前相談と会館見学を随時無料で行っています。

※見学・相談の受付は365日9:00～17:00

【事前相談のメリット】

- ①会場や会葬者の人数等がある程度決めておくことで、もしもの時に落ち着いて対応ができます。
- ②ご要望に応じた内容でお見積を提示します。お葬式費用の目安がわかるので、金銭面における不安を解消できます。

故人の好きな音楽を流したり、趣味の作品を展示したりといった「その人らしい」お葬式を実現できます。また、洋花スタンドやフラワーフレーム等幅広い対応ができます。

【お問い合わせ先】

＜JAみづま＞

資材課 TEL:0942-64-4373

葬儀専用電話(24時間対応) TEL:0942-64-6600

＜JAくるめ葬祭センター＞

「やすらぎ」朝妻会館 TEL:0942-45-5991

「やすらぎ」荒木会館 TEL:0942-51-4400

※お葬式ご依頼受付は365日24時間対応しています。



7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」
埼玉県秩父エリア編
(協力:近畿日本ツー
リスト)はコチラ



皆さん、旬の夏野菜といえば何を思い浮かべますか？ スーパーマーケットにはキュウリやナス、トマト、トウモロコシ、ゴーヤーなどが並んでいますね。さて、毎年8月31日は「野菜の日」！全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体は1983年に、8月31日を「野菜の日」と決めました。1日に必要な野菜摂取量は350gといわれています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。例えばゴーヤーはビタミンCやカリウムなどが豊富な野菜として知られています。ビタミンCにはメラニンの生成を抑制する働きがあり、カリウムは過剰な塩分を体外に排出する他、細胞の浸透圧の維持に作用するといわれています。暑さで食欲が低下してしまう方もいるかもしれませんが、旬の食材をメニューに取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。今回は「腰をねじる運動」をご紹介します。いすに座った状態でも同様の運動ができますので自分の体力に合わせて取り組んでください。

腰をねじってリフレッシュしませんか？

体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動

準備
(1) 両腕を前に伸ばします。

1・2
(2) 片腕を曲げながら腰をねじります。肘を後ろに引くようなイメージで片腕を曲げてみましょう。

3・4
(3) 元の姿勢に戻ります。

5・6
(4) 反対側も同様に、片腕を曲げながら腰をねじります。伸ばしている手先を、若干前方に伸ばしてみましょう。

7・8
(5) 元の姿勢に戻ります。

お盆の営業について

	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日) (山の日)	8/12(月) (振替休日)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)
本所	通常営業	保安要員による営業 8:30~12:00 (金融窓口は休業)	休	休	通常営業	通常営業	通常営業
犬塚購買店・資材集約センター	通常営業	8:30~17:00	休	休	通常営業	通常営業	休
農機具・家電センター・車輛センター	通常営業	休	休	休	通常営業	休	休
西牟田給油所	通常営業	通常営業	休	休	8:30~17:00	休	休
カントリーエレベーター	通常営業	休	休	休	通常営業	休	休
冷蔵庫・野菜集荷場	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休

※8/16(金)より通常営業いたします。

●【LPガスのお問い合わせ先】TEL:090-4999-4669

夜間緊急連絡先:福岡ライフエナジー集中監視センター TEL:0942-47-2455(24時間 年中無休)

●【交通事故時のご連絡先】 JA共済事故受付センター TEL:0120-258-931

(平日 17:00 ~ 翌日 8:00 土・日・祝日 24 時間受付)

お盆のATM稼働について

	8/9(金)	8/10(土)	8/11(日) (山の日)	8/12(月) (振替休日)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)
JAみづま (本所・犬塚購買店)	通常営業 8:45~18:00	9:00~12:00	休	休	通常営業 8:45~18:00	通常営業 8:45~18:00	通常営業 8:45~18:00
セブン銀行 (セブンイレブン)	8:00~21:00						
ローソン銀行 (ローソン)	8:00~21:00						
イーネットATM (ファミリーマート等)	8:00~21:00						

●ご利用手数料

本所ATM・犬塚購買店ATMは、手数料無料でご利用いただけます。

コンビニATMは、営業時間内110円の手数料、営業時間外220円の手数料が掛かります。

残高照会はずべての時間帯において無料です。

【平日】8:00 ~ 8:45 (220円) 8:45 ~ 18:00 (110円) 18:00 ~ 21:00 (220円)

【土曜日】8:00 ~ 9:00 (220円) 9:00 ~ 14:00 (110円) 14:00 ~ 21:00 (220円)

【日曜・祝日】8:00 ~ 21:00 (220円)

※JAでのお取引内容に応じてステージ判定を行い、コンビニATMご利用手数料を一定回数無料にするサービスを行っております。

●セブン銀行、ローソン銀行、イーネットATMご利用について

JAバンク福岡のキャッシュカードをお持ちのお客様は、お近くのセブンイレブンやローソン等に設置のATMで

『お預け入れ』『お引出し』『残高照会』のサービスがご利用いただけます。

※セブン銀行のキャッシュカードで、JAバンクのATMを利用することはできません。

●カードや通帳の盗難・紛失

【キャッシュカード専用】TEL:0120-646-106 (平日 00:00 ~ 9:00 17:00 ~ 24:00 土・日・祝日 24時間受付)

【クレジットカード専用】TEL:0120-159-674 (24時間受付 年中無休)

ふれあい農業フェア・みづまの里農産物直売所10周年記念イベント開催のお知らせ

犬塚購買店では、8月9・10日にふれあい農業フェア・みづまの里農産物直売所10周年記念イベントを開催いたします。

直売所会員が作った新鮮野菜や惣菜等の加工品、さらに除草剤や殺虫剤等を特別価格で販売します。また、ガラスレンジ等の展示販売を行います。

かき氷の無料配布や、犬塚購買店の商品500円以上ご購入の方に先着200名様に「ほとめき茶(久留米はとむぎ茶)」を1本プレゼント!その他「元気つくし」や「グリーンスムージー」が当たる抽選会を行います。

ぜひ、お越しください。

【日時】令和6年8月9日(金)、10日(土)8:30 ~ 15:00

【場所】犬塚購買店・資材集約センター

【お問い合わせ先】資材課 TEL:0942-64-4373

※犬塚購買店と資材集約センターは通常営業をしておりますのでご利用ください。

※農業の特売につきましては、7月29日(月)から行っています。

※みづまの光グループのおこわと手羽先・手羽元の唐揚げは土曜日のみ販売します。