

# JA だより みづま

2024  
**11** 月号  
No.487

三潯町農業協同組合



ハトムギ収穫開始



www.ja-mizuma.or.jp



## ＼胃もたれ防止／ ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

### 主な栄養と効果

- 消化酵素  
アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート  
胃液の分泌を促す



### お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に  
役立つ栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく  
元気に乗り切りましょう

栄養士・吉田理江

イラスト・服部新一郎

## ＼感染症を予防／ 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

### 主な栄養と効果

- アリシン  
免疫細胞の活性化
- ビタミンC  
免疫機能を正常に働かせる



### お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



## ＼風邪予防／ ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

### 主な栄養と効果

- ビタミンC  
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン  
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす



### お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



## ＼貧血予防／ ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

### 主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)  
貧血予防



### お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める





## ＼むくみ防止／ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

### 主な栄養と効果

- カリウム  
むくみ予防
- ビタミンC  
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。  
美肌づくり



### お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理



## ＼腸内環境を整える／ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

### 主な栄養と効果

- ペクチン  
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、  
腸内の善玉菌を増やす
- セルロース  
不溶性食物繊維。便の量を増やす



### お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



## ＼アンチエイジング／ シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

### 主な栄養と効果

- ベータカロテン  
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA  
皮膚、目などの健康を保つ



### お薦めの食べ方

バターや油で炒める



## ＼美しい肌を保つ／ ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

### 主な栄養と効果

- スルフォラファン  
アンチエイジングや美肌づくり



### お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる





## 9/18 畜魂祭開催

JAでは、本所で畜魂祭を開き、食肉となった家畜の魂を供養しました。

部会員をはじめ、JA常勤役員、各関係機関の代表が参列し、宮司による神事が厳かに執り行われました。

参列者を代表して酪農部会の森田利満部会長が祭壇の前で感謝と慰霊の気持ちを読み上げた後、参列者は一人一人玉串と菊花をささげ、深い追悼の意を示しました。



感謝の気持ちを伝える森田部会長

## 9/19 グラウンド・ゴルフ大会開催

年金友の会は、三潴農村運動広場でグラウンド・ゴルフ大会を開きました。

この大会は、会員の普及と親睦を深めるとともに、健康増進を目的として毎年行っており、今回は56名が参加しました。

参加者は、ホールインワンを目指しながら熱心にプレーを楽しみ、会場は終始活気にあふれていました。

参加者は「ホールインワン賞がもらえてうれしかった」「日頃の運動不足を解消できた」と話し、大会を楽しんでいる様子でした。



ホールインワンを狙う参加者



会員上位4名

## 9/19 いきいき講座開講

女性部は、健康と生活を守ることを目的として「いきいき講座」を本所で開き、会員27名が参加しました。

講座では岐阜アグリフーズ(株)、大興産業(株)、(株)藤井養蜂場の担当者が化粧品のテストや新商品の試食の他、エコマーク品と他社製品との比較等について説明をしました。

参加者からは効能や品質基準の高さに驚きの声が上がっていました。



商品説明に耳を傾ける参加者

## タマネギ播種作業(レンタル事業)

ＪＡでは、タマネギの生産者を支援する取り組みの一環として、平成30年よりタマネギ用農業機械のレンタル事業を行っています。

生産者にタマネギの播種機・定植機・収穫機をレンタルすることで、費用の削減や作業効率の向上、省力化を図り、作付面積拡大に繋げています。

生産者は9月中旬の極早生品種を皮切りに、タマネギ集荷場に設置している播種機を使って、今年は172アール分(昨年156アール)の播種作業が行われました。



レンタル播種機を使って作業する生産者

## 水稻検見会・収穫

ＪＡ管内では、水稻「夢一献」「ヒノヒカリ」「ヒヨクモチ」の収穫時期を迎えました。

農産物検査員、久留米普及指導センター指導員、ＪＡ事務局は9月25日に水稻の圃場で検見会を開き、播種時期や穂の色づき、水分含有率、積算温度を参考に成熟状況を確認しました。

収穫は10月1日から始まり、カントリーエレベーターには収穫した籾が運び込まれ、順次乾燥・調整を行っています。今年産は作付面積が318ヘクタールで、2,362トンの収量を見込んでいます。



検見会で生育状況を確認



各圃場で収穫開始



次々と運び込まれる籾

## ハトムギ検見会・収穫

ＪＡ管内では、ハトムギ「あきしずく」の収穫時期を迎えました。

全国ハトムギ生産技術協議会の手塚隆久会長、ハトムギ生産部会の委員、久留米普及指導センター指導員、ＪＡ事務局は9月27日にハトムギの圃場で検見会を開き、播種時期や粒の色づき、追肥時期等の肥培管理の状況を参考に、成熟状況を確認しました。

収穫は10月10日から始まり、カントリーエレベーターには収穫したハトムギが運び込まれ、順次乾燥・調整を行っています。今年産は14ヘクタールを作付けしています。



検見会で生育状況を確認



各圃場で収穫開始



## 定期貯金キャンペーンのお知らせ

本所金融窓口では、現在JAオリジナル企画として、定期貯金のキャンペーンを行っています。ぜひ、この機会に定期貯金をお申し込みください。

- 【取扱期間】令和7年3月31日(月)まで  
※土・日・祝日は除く
- 【対象者】・定期貯金を新規で口座開設していただいた方  
・相続により定期貯金の預入をされた方
- 【預入期間】1年(自動継続)
- 【預入金額】100万円以上
- 【適用金利】店頭表示金利の2倍
- 【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212



## JA貯金王super2024のお知らせ

本所金融窓口では、11月1日から12月30日まで冬の定期貯金キャンペーン「JA貯金王super2024」を行います。

期間中に定期貯金をご契約された方に、先着順に景品をプレゼントいたします。また、素敵な賞品が当たる抽選も行います。

ぜひ、この機会に定期貯金をお申し込みください。

- 【取扱期間】令和6年11月1日(金)～12月30日(月)  
※土・日・祝日は除く
- 【預入期間】1年以上
- 【預入金額】10万円以上
- 【対象者】定期貯金を新規で口座開設していただいた方
- 【景品】(先着順)  
100万円以上:「よりぞうフェイスタオル」  
50万円以上:「よりぞうポケットブルエコバッグ」  
10万円以上:「美濃焼 オリジナル豆皿」
- 【懸賞品】貯金王賞(100万円以上):「農協全国商品券/5万円分」  
よかろうもん賞(50万円以上):「博多和牛 肩ロースすき焼き用お肉」  
バク賞(10万円以上):「博多すい〜とん ロースしゃぶしゃぶ用お肉」  
※抽選は令和7年2月を予定しています。
- 【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212



## 税を考える週間

～これからの社会に向かって～

11月11日～11月17日



納税が、私たちの生きる  
「未来」につながる



<https://www.nta.go.jp>

税を考える週間

国税庁

## 主な人権の課題

### ★高齢者

高齢者人口が増え続ける昨今、高齢者に対する就職差別や虐待が社会問題となっています。豊かな経験と知識を社会に生かすことができるよう、家庭や地域で高齢者の自立を支えていきましょう。



## 農業用廃プラスチック類回収のお知らせ

11月18日に本所駐車場で農業用廃プラスチック類の回収を行います。

農業用廃プラスチック類は適正に処理を行い、環境保全とリサイクルに取り組みましょう。

【回収日時】令和6年11月18日(月)9:00~11:00

【回収場所】本所 西側駐車場

### 農業用廃プラスチック類の回収方法について

【A】農業用廃ビニール ※つづら折りにしてほどこけないように結束

・『農ビ』と記載があるもの



【B】農業用廃ポリ ※つづら折りにしてほどこけないように結束



＜農ポリ＞

・『農PO』、『ノーポリ』  
と記載があるもの



＜マルチ＞

・白、黒、ツイン、グリーン、シルバー



＜肥料袋＞

・肥料袋のみ(光沢のあるビニール素材)  
※他の物を入れている・  
編み目素材の場合は  
回収できません!!

持ち込み禁止

・金属 ・木材 ・ガラス ・一般家庭ゴミ ・ビールケース  
・ゴム(ファンベルト、タイヤ類) ・灯油、軽油等で使用したポリタンク

※持ち込みの際は、種類別に分けて降ろしてください。

※回収日は混雑しますので、荷降ろしがスムーズにできるよう持ち込む前の準備として、積み込む際の分別、保管される場合の分別等を各自よろしくお願い致します。

※支払は、JA口座振替のみとなりますので、計量札に必ず「口座名義」「口座番号」をあらかじめ記入して、お持ちください。

## ご協力をお願いします！

※詳しい内容や回収に必要な書類等については、お問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

久留米市三潆町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会

JAみづま 特産課 TEL:0942-64-2213

JAみづま 資材課 TEL:0942-64-4373

久留米市三潆総合支所産業振興課 TEL:0942-64-2315

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・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11月2日(土)18:00～翌9:00

本所と犬塚購買店のATMにつきましては、平日 8:45～18:00、土曜日 9:00～12:00の稼働となっておりますので、本件の影響を受けることなく、通常どおりご利用いただけます。

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212

## 農繁期の日曜・祝日営業のお知らせ

資材集約センターでは、農繁期の休日(日曜日・祝日)に以下のとおり営業いたします。

ただし、**日曜日・祝日の肥料、農薬等の配達は行いませんので、お早めにご注文ください。**

【営業日】令和6年11月10日(日)、17日(日)、23日(土・祝)、24日(日)

【営業時間】8:30～12:00

【お問い合わせ先】資材課 TEL:0942-64-4373

## 土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、11月16日(土)に土曜朝市を開催いたします。直売所会員が作った新鮮野菜や惣菜等の加工品、みづまの光グループの蒸したておこわ、手羽先・手羽元の唐揚げ等を販売いたします。ぜひお越しください。

【日時】令和6年11月16日(土)8:30～12:00

【場所】犬塚購買店

【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。



## 第37回久留米市ふるさとみづま祭出店のお知らせ

【日時】令和6年11月2日(土)10:00～17:00・3日(日) 9:30～17:00

【場所】水沼の里2000年記念の森(久留米市三潴町玉満1978)

【JA出店内容】〈みづまの里農産物直売所〉直売所の会員が作った新鮮な野菜等

〈女性部〉小丸うどん

〈もち米生産部会〉もちつき大会、紅白もちの無料配布

〈青壮年部〉鶏の唐揚げ

〈特産品コーナー〉ハトムギを使ったJAオリジナル商品

〈農産物青空市場〉市場等から取り寄せた新鮮な野菜や果実、花苗

※各店舗の商品がなくなり次第終了とさせていただきます。

【お問い合わせ先】〈JA出店〉資材課 TEL:0942-64-4373 特産課・農産課 TEL:0942-64-2213

〈事務局〉久留米市ふるさとみづま祭実行委員会事務局 TEL:0942-64-2315

## 第50回ふるさとくろめ農業まつり出店のお知らせ

【日時】令和6年11月9日(土)・10日(日)10:00～16:00

【場所】久留米百年公園 多目的広場(久留米市百年公園1-1)

【JA出店内容】・みづまの里農産物直売所会員の新鮮野菜等

・ハトムギを使ったJAオリジナル商品

※JAの出店は9日(土)のみとなっています。

※商品がなくなり次第終了とさせていただきます。

【お問い合わせ先】〈JA出店〉資材課 TEL:0942-64-4373

〈事務局〉ふるさとくろめ農業まつり実行委員会 TEL:0942-30-9165

## 第1回 犬塚校区文化作品展出店のお知らせ

【日時】令和6年11月23日(土・祝)9:00～14:00

【場所】犬塚校区コミュニティセンター

【JA出店内容】・みづまの里農産物直売所の会員が作った新鮮野菜等

・手羽先の唐揚げ

・ハトムギを使ったJAオリジナル商品

【お問い合わせ先】〈JA出店〉資材課 TEL:0942-64-4373

〈事務局〉犬塚校区まちづくり振興会事務局 TEL:0942-54-9012



三潴町農業協同組合

〒830-0102 福岡県久留米市三潴町田川211  
ホームページ: www.ja-mizuma.or.jp

お問い合わせ

(0942)

64-2211