

JA だよりみづま

三瀬町農業協同組合

2025

2

月号

No.490



親子クリスマス会



www.ja-mizuma.or.jp

毎日やるべきことには追われているとい

つい栄養が偏った食事をしてしまいかです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取つてほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などを紹介します。



鶏肉

これから時期の
花粉症対策に

イラスト：藤田倫央

プロツコリー

高血圧予防

さっぱり蒸し焼きで



鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょ。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オープンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

プロツコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血压を下げる働きがあるカリウムがない

と免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょ。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オープンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

解説
栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江（よしだりえ）

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

皮ごと食べて
美肌づくり

ミカン

ミカンに含まれるビタミンCには、白球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素もあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートに取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。

しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オープンスターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



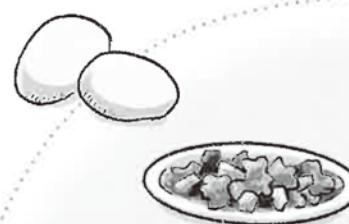
毎日食べて

疲労回復や老化防止に

毎日の主食にお薦め
便秘をスッキリ解消

米

米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜きの食事をする方もありますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかり主食を食べるようになります。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含む「ボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。



卵

卵に含まれるビタミンB群は、エネルギーまた卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。

食習慣と健康の美容と

毎日の食事で体の中から美しく



長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果があります。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあるてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。

簡単ホイル焼きで
冬の風邪予防

長・ネ・ギ



12/17

小学生タマネギ苗定植体験

特産課は、大津正治さんの圃場で犬塚小学校2年生の子どもたちに、タマネギ苗の定植を指導しました。

小学校では、食農教育の一環として地元の農作物への関心を高めるため、毎年タマネギ苗の定植や収穫の体験、集荷場の見学を行っています。

子どもたち67名は1時間で約2,000本の苗を手際よく植え付け、「均等に植え付けるのが難しかったけど、きれいに植えることができた」「早く大きく育ってほしい」と定植を楽しみながら学んでいる様子でした。



手際よく均等に苗を定植



協力して定植完了

12/25

親子クリスマス会開催

女性部は、本所で町内に住む子どもたちを対象に親子クリスマス会を開きました。このイベントは、女性部員と子どもたち、またその保護者が手巻き寿司やケーキの調理を通じたふれあいの場を作ることを目的に、毎年開いています。

当日は24名が参加し、子どもたちは材料を切ったり、スポンジケーキに生クリームや三浦産のイチゴ「博多あまおう」を飾り付けたりする等、調理を通じて笑顔の輪が広がりました。

また、雑誌「家の光」に掲載されたクリスマス童話の読み聞かせや、職員がサンタクロースに扮してクリスマスプレゼントを手渡し、参加者を喜ばせました。

参加した子どもたちは「ケーキのデコレーションがとても楽しかった」「手巻き寿司もケーキもおいしくできた」と満足そうに話しました。



協力して調理開始



スポンジケーキに果物でカラフルに飾り付け



サンタからのプレゼントに大喜び

12/29

正月用品特売会開催

資材課は、本所駐車場広場で毎年恒例の正月用品特売会を開きました。

しめ縄や松竹梅・しだ・もち類等の正月用品の他、みづまの里農産物直売所の会員が作った新鮮野菜や加工品、みづまの光グループの蒸したておこわ、三潴産のイチゴ「博多あまおう」、手羽先と手羽元の唐揚げの販売を行い、会場は多くの買い物客で賑わいました。



しめ縄や松竹梅を品定め



多くの買い物客で盛り上がる会場

12/7・12/14

自家乾燥大豆荷受け

農産課は、大豆調整施設で大豆「フクユタカ」の自家乾燥分の荷受けを行いました。

令和6年産は8戸の生産者が大豆の自家乾燥を行っており、施設には約20トンが持ち込まれました。

持ち込まれた大豆は順次、調整・検査を行い、11月に荷受けした大豆と合わせてJA全農ふくれんに出荷します。



施設に運び込まれる乾燥された大豆



検査後出荷を控える大豆

農業用廃プラスチック類回収のお知らせ

2月26日にカントリーエレベーター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。

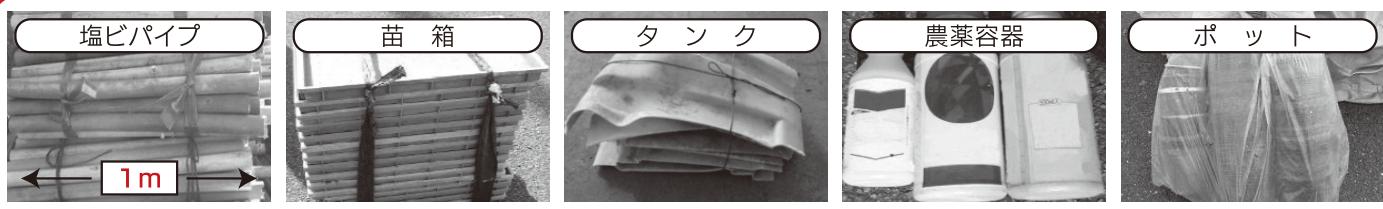
【回収日時】令和7年2月26日(水)9:00~11:00

【回収場所】カントリーエレベーター駐車場

農業用廃プラスチック類(その他)



- ・カンスイチューブ・ブルーシート・パオパオ・寒冷紗・遮光ネット・牧草シート・空フレコン
- ・ネット・網・サイロラップ・苗箱・コンテナ・アゼシート・農薬ボトル(空)・ポット、ポットトレー
- ・パッカー・バンド・パイプ・アゼ波板・タンク・肥料袋(編み目素材)…



【注】塩ビパイプは1mの長さに切断し、きちんと結束してください。

長いままでは引き取れない場合がありますのでご了承ください。

農薬容器はキャップを閉めずに、容器内を洗ってから袋等でまとめてください。

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

※今回、「廃ビニール」と「廃ポリ」については回収しません。

※持ち込みの際は、種類別に分けて降ろしてください。

※回収日に混雑する恐れがありますので、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します。

※支払方法については、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。

ご協力をお願い致します!

※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】

久留米市三潴町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会

J A みづま 特産課 TEL:0942-64-2213

J A みづま 資材課 TEL:0942-64-4373

三潴総合支所産業振興課 TEL:0942-64-2315

JJAみづま組合員特典「やすらぎ」葬祭サービスのご案内

JJAみづまの組合員資格をお持ちの方は、JJA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 往復)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 割引きあり

※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れ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

(業務の都合で見学など出来兼ねることもございますので事前にお電話でお問合せください)

【事前相談のメリット】

①会場や会葬者の人数等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】

< JJA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

< JJA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。



主な人権の課題

★インターネットによる人権侵害

インターネットのWebページや電子掲示板、SNSへの書き込みなどによる誹謗中傷や差別的表現などの人権問題が増加しています。また、不適切な情報管理により、インターネット上に個人情報などが流出する事件も発生しています。

土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、2月15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7年2月15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。



年金無料相談会開催のお知らせ



©よりぞう

社会保険労務士が年金に関する相談や手続きのお手伝いをします!!

日程・会場のご案内

【開催日】令和7年2月16日(日)

【開催時間】9:00~16:00

【持参する物】年金定期便、みどりの封筒、年金手帳、認印

【開催場所】本所

【お問い合わせ先・ご予約先】

金融共済部 TEL:0942-64-2212



年金は
いくらくらい
もらえるの?

?

年金の
手続きは
どうすれば
いいの?

まだ働いているけど
年金はもらえるの?

?

子育て応援

定期積金キャンペーン実施中

本所金融窓口では子育て支援の一環として、定期積金キャンペーンを行っています。

期間中に定期積金をお申し込みいただいた方に「生活必需品セット」をプレゼントいたします。

ぜひ、この機会にお申し込みください。

【申込期間】令和7年3月31日(月)まで

【場所】本所金融窓口

【条件】校納金の引落し口座からの振替、新規開設の方

【プレゼント景品】「生活必需品セット」
(洗剤・食器用スポンジ・フリーザーバッグ)

【掛け金額】5,000円以上

【期間】2年以上

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212



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