

JA だより **みづま**

2025

4月号

No.492

三潞町農業協同組合



三潞小学校 大豆講習会・料理教室

忙しい朝は3色の

栄養を意識しよう

何

かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



果物を取り入れよう

調

理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になります。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。



発酵食品を

取り入れよう

ヨ

ーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



不足しがちな

鉄分摂取も忘れずに

納

豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



家族で一緒に食べよう!

親

子と一緒に食事をするのは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分はほとんど食べないという親も多いのですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。

おはよう元気！

朝食ルーティン



1杯の水で体を
目覚めさせよう

寝

ている間にも、人間は多くの水分を放出して
います。そこで、朝食前に1杯の水を飲むこと
をお勧めします。失われた水分を補って体を潤すこと
で、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないよ
うにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血
糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

朝食を取って

脳にエネルギーを

朝食をしっかり食べることで午前中の集中力
が上がります。勉強や仕事もはかどることが分
かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを
補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質
のグルコースのみをエネルギーにしています。こ
の糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グル
コースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコー
スを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわず
か半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へ
のエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働
かせることができます。

実

は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、
一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たし
ています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠
や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となり
ます。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠って
いた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。



岡村麻純 おかむらますみ

タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学
講座卒業。大学では食育を
テーマに研究。男女3児の母。

1/27・1/29

2/18

各小学校でおはぎ作りを体験

犬塚、三瀨、西牟田小学校5年生の子どもたちは、もち米「ヒヨクモチ」を使ったおはぎ作りを体験しました。この学習は食農教育の一環で、子どもたちはこれまでに青壮年部員の指導の下、箱苗作り・田植え・稲刈りを行っており、今回は子どもたちが大切に育てたもち米を蒸して、青のり・きな粉・こしあんのおはぎをみんなで協力して作り上げました。

子どもたちは「自分たちが育てたもち米で作ったおはぎはとても美味しかった」と舌鼓を打っていました。



犬塚小学校



三瀨小学校



西牟田小学校

2/7・2/15

イチゴ消費宣伝活動

いちご部会は、大阪「平和堂アル・プラザ茨木店」、東京「小田急百貨店 新宿店」でイチゴ「博多あまおう」の消費宣伝活動を行いました。

この活動は、福岡県のブランドであるイチゴ「博多あまおう」の販売拡大のため行っており、生産者自ら、三瀨町で収穫した新鮮なイチゴの試食を提供しました。訪れた買い物客からは、「大きくて、美味しそう」等の声をいただき、三瀨産のイチゴをPRしました。



大阪



東京

2/10

大豆講習会・大豆料理教室開講

農産課と女性部は三瀨小学校で、3年生を対象に大豆についての講習会と大豆を使った料理教室を開きました。講習会では、JA職員が管内で生産している大豆の品種や作付面積、栽培方法、収穫量等について説明。子どもたちからは「大豆の主な栄養はなんですか」「大豆料理はいくつありますか」等の質問が寄せられ、職員が丁寧に答えました。

その後、大豆をふんだんに使った「呉汁(ごじる)」作りにチャレンジしました。

「呉汁(ごじる)」は蒸した大豆をつぶし、野菜や味噌と一緒に煮込む栄養豊富な汁物料理です。出来上がった料理に子どもたちは「普段あまり食べないけど、皆で作った料理はとてもおいしい」「もっと食べたい」と舌鼓を打っていました。

この授業は食農教育の一環として例年開催してきましたが、今回は大豆のさまざまな調理法を学ぶことを目的に、併せて初めての料理教室も開きました。



大豆について理解を深める



大豆を使って楽しく料理

2/19

地図落とし作業

農産課は本所で、令和7年産米及び転作作物の作付け計画策定に向け、地図落とし作業を行いました。

集落営農組織代表や認定農業者約110名が参加し、集落単位ごとに作付け場所と品目を検討し、品目別に色分けした地図を作成しました。

この作業はJAみづまが独自で毎年行っており、水稲と畑作物のすみ分けを明確にすることで、大豆の湿害予防や作業効率の向上を図っています。さらに、作付け品目のブロックローテーションを行うことで、雑草の定着抑制や連作障害の回避につなげています。



各集落に分かれての地図落とし作業

2/20

女性部協同組合講座

女性部は本所で、女性部員を対象に協同組合講座を開きました。

この講座は、協同組合の理念や活動について理解を深めるとともに、地域社会への貢献を目指す女性部員の活動を支援することを目的に行っています。

講座ではJA福岡中央会の北嶋氏が講師を務め、協同組合は組合員が主体的・自主的に結びついた団体であり、相互扶助の精神に基づき、組合員のニーズに応じた事業活動を展開することで、組合員の生活や事業の向上を図る仕組みであることを説明されました。

また、グループワークを行い、参加者はそれぞれの興味や関心に基づき、今後の活動計画について意見交換をしました。

参加した女性部員からは、「協同組合の理念を改めて学ぶことができた。今後の活動に活かしていきたい」「他の部員と意見交換することで、新たな視点やアイデアを得ることができた」といった声が上がりました。



協同組合について再確認

2/26

農業用廃プラスチックを回収

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は、カントリーエレベーターで農業用廃プラスチック類の回収作業を行いました。

農業用廃プラスチック類は産業廃棄物に指定されており、法律で適正に処理することが義務付けられています。

今回は、灌水チューブやブルーシート、寒冷紗等を対象とし、生産者は不要になった廃棄物を持ち込みました。

協議会は、いちご部会、野菜部会、行政等で構成されており、地域の環境保全と資源の有効活用を目的に、毎年3回(夏、秋、冬)回収しています。

次回は7月下旬に予定しています。



次々に運ばれる廃棄資材

3/9

みづまの森グルメフェス みづマルシェ開催

水沼の里2000年森にて、みづまの森グルメフェス みづマルシェが開催されました。

このイベントは、主催である水沼の里実行委員会を中心に、久留米市、久留米南部商工会、JAみづま、そして地域の各まちづくり振興会が一体となり、三潴町を盛り上げるため開催されたものです。

会場は、ステージイベント、アクセサリーの販売、ワークショップ、牡蠣の食べ放題、キッチンカー、トランポリン等、世代を問わず楽しめる多彩な催しで賑わいました。JAは、鶏の唐揚げ(手羽先)とほとめき茶(ペットボトルタイプ)を販売、長蛇の列ができるほどの人気を集めました。



鶏の唐揚げに長蛇の列

こども共済

お米プレゼント キャンペーン

JAみづま限定



キャンペーン期間中にこども共済のお見積りを
させていただいた方限定でお米3キロプレゼント♪

〔期 間〕令和7年4月1日(火)～12月31日(水)

※お米がなくなり次第終了となります

※一家族お一つまでとさせていただきます

〔対 象〕平成31年4月1日以降に産まれたお子様

〔場 所〕本所 共済窓口

〔お問い合わせ先〕金融共済部 TEL:0942-64-2212

お申込みは下記の
QRコードから
お願いします♪



自動車共済はJAへ

JAみづま限定

お車の保障は定期的に保障見直ししていますか？
加入した当時のままで保障内容をそのままにいませんか？
JAに乗り換えられたほとんどのお客様が

掛金が安くなる可能性があります！

自動車共済を他社からお乗換え＆新規ご加入していただくと
『日用品豪華詰合せ』をプレゼント！

〔期 間〕令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

〔場 所〕本所 共済窓口

〔お問い合わせ先〕金融共済部 TEL:0942-64-2212

お気軽にお問い合わせください♪



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 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の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。



主な人権の課題

★外国人

日本で暮らす外国人が増える中、入店・入居拒否や差別的労働環境、ヘイトスピーチなどの人権問題が発生しています。言語、宗教、習慣などのそれぞれの国の文化を理解し、人権を尊重した関係を築きましょう。

土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、4月19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4月19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。



令和7年産麦類赤かび病防除による農薬散布実施について

JAでは、以下の通り麦類の赤かび病防除作業を行います。

野菜作付ほ場付近で薬剤の散布を行う場合、**作業班が事前にお声掛けしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。**

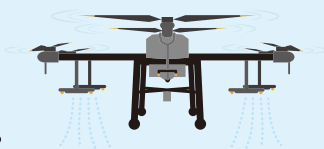
【防除期間】令和7年3月下旬～4月下旬(予定)

【散布場所】麦類の防除作業委託者ほ場

※作物の生育状況や天候によって防除期間が変更する場合があります。

ご不明な点がございましたら農産課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】農産課 TEL:0942-64-2213



組合員脱退手続きに関するお知らせ

JAにおいては、組合員の脱退手続きを以下の内容で行っていますので、組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

脱退には、**法定脱退**と**任意脱退**があります。

【法定脱退】

法定脱退とは、組合員の死亡・町外転出による脱退のことです。

手続き完了後、都度出資金を払戻しています。

【任意脱退】

任意脱退とは、組合員の意思表示による脱退のことであり、事業年度末の60日前までに予告し、脱退することです。

出資金の払戻しにつきましては、手続きを行った事業年度の決算承認がされた総会后となります。

ご不明な点は本所へお問い合わせください。

任意脱退手続きの承認時期	出資金払戻し時期
令和7年4月1日～令和8年1月31日 ※令和8年2月1日～令和8年3月31日までは脱退できません。	令和8年6月総会后
令和8年4月1日～令和9年1月31日 ※令和9年2月1日～令和9年3月31日までは脱退できません。	令和9年6月総会后