

# JA だより みづま

2026  
**6**月号  
No.506

三潞町農業協同組合

実りの初夏、黄金色の大地から。



JAみづまは「JA自己改革」とSDGsに取り組んでいます

JAみづまのホームページはこちら



# 買い物編

## 買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとも売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

## すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。棚の奥から商品を取ってしまうと商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

## 季節限定の食品は

## 予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

## 家庭ではどんな食品が捨てられているの？

### 捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

### 捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

### 監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



# 保管編

## 上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



### POINT

同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

### POINT

詰め過ぎずスペースを空けておく

### POINT

作り置きは中身が見える容器で保管

### POINT

冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

### POINT

週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

### POINT

使いかけはクリップで留め目立つところへ

### POINT

食品ごとに定位置を決める



## 〔食べ切れなれい場合はフードドライブなどに〕

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。



### 監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬことになります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

## 今月のあなたの運勢 6月 モナ・カサンドラ



牡羊座【全体運】順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物欲が刺激されてしまうので、本当に欲しいもの、必要なものを検討して  
3/21  
【健康運】高カロリーの食べ物は控えめに。しっかり運動を  
4/19  
【幸運の食べ物】オクラ



牡牛座【全体運】いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組みます。ただし余計な発言は控えて。もめ事は避けましょう  
4/20  
【健康運】頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め  
5/20  
【幸運の食べ物】シソ

ムタなく、楽しく！

# 食品ロス削減 買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちよつとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

食品ロス削減は買い物前が勝負！

## 買い物準備編

### まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

**POINT**  
家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

**POINT**  
買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか



**POINT**  
食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

**POINT**  
今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

**POINT**  
メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

## 消費期限と賞味期限の違い

**消費期限** 惣菜やパン、弁当など

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

**賞味期限** カップ麺や缶詰など

おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませぬ。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

どちらも未開封の状態に表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期間にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

## 空腹時は買い物を避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※ 文部科学省「大規模小売店舗等における消費者の購買行動に関する調査結果」



## 食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり（令和5年度）、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

## 企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



今月のあなたの運勢 6月 モナ・カサンドラ



双子座【全体運】勢いがあります。難しいかなと感じることでチャレンジしてみる価値あり。装備、設備の安全点検は念入りに  
 5/21 【健康運】食生活の乱れに気を付けて。早寝早起き◎  
 6/21 【幸運の食べ物】サクランボ



蟹座【全体運】コミュニケーション運が活発に。話してみればとんとん拍子で進むこともありそう。情報収集にも力を入れて  
 6/22 【健康運】姿勢をよくするストレッチで体のゆがみをケア  
 7/22 【幸運の食べ物】トマト



今年の麦の出来栄は？ ～生育調査から収穫までを追いました～

2 目標をゼロに 8 働きがいも健康増進 9 産業と観光振興の両輪をつくる 12 つくる責任 つかう責任

【防除】最新技術で病害虫から麦を守る

4月上旬、麦がぐんぐんと生育する時期。同時に病害虫のリスクも高まります。JAでは青々とした麦畑の上空に農業用ドローンを飛ばし、効率的かつ均一な防除作業を実施しました。青空に生える黒い機体が広大な麦畑を見守るように、きめ細やかに薬剤を散布する姿は、まさに現代農業の象徴です。



【麦検見】穂のふくらみをこの目で確かめる

防除から約2週間。麦は穂を膨らませ、実りの時を待っています。4月28日に農産課は、久留米普及指導センター指導員とJA事務局とで圃場を訪れ、生育状況を調査する「麦検見」を行い、麦の穂を優しく手に取り、粒の入り具合や病害虫の有無を真剣な表情で確認しました。一枚一枚の葉、一本一本の穂の状態を見極めることで、最適な収穫時期を予測しました。



【収穫】黄金色に染まる大地、収穫の喜び

そして5月。季節は初夏へと移り、麦畑は一気にその色を黄金色へと変えました。5月11日からは収穫作業がスタート！コンバインが唸りを上げ、黄金の波を切り裂いていく姿は、この地域の「実りの秋ならぬ実りの初夏」の風物詩です。風に揺れる黄金色の穂が広がる景色は、これまでの苦勞を吹き飛ばす、収穫の喜びそのものです。



4月の防除から収穫へ——皆さまの努力が、この黄金色の大地へと結実しました。麦の季節が終われば、次は田植の季節。JAの活動は、地域の「食と農」とともにこれからも続いていきます。



笑顔あふれるリフレッシュの旅！ ～年金友の会で日帰り旅行へ～

3 すべての人に健康と福祉 11 住み続けられるまちづくり

5月13日、年金友の会は、会員相互の親睦と健康づくりを目的に日帰り旅行を実施し、16名の皆さまにご参加いただきました。

今回の行き先は、熊本県・玉名温泉の「つかさの湯」。お天気にも恵まれ、源泉かけ流しの名湯にゆったりと浸かり、日々の疲れを癒していただきました。参加者同士の会話も弾み、終始和やかで笑顔の絶えない一日となりました。

年金友の会では皆さまに「いつまでも元気に、仲間と楽しく過ごしていただきたい」という思いから、このような活動を行っています。SDGs(持続可能な開発目標)の「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」にもつながる取り組みです。これからも笑顔あふれる楽しい企画をご用意してまいりますので、ぜひお気軽にご参加ください。



今月のあなたの運勢 6月 モナ・カサンドラ

4 獅子座【全体運】周囲からはいい話も悪い話も両方聞こえてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得情報を手に入れます  
7/23  
8/22 【健康運】交通ルールを守りけが防止。道の横断は左右を確認  
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

乙女座【全体運】あれもこれもと少し欲強りに。目標を定めて思い切って前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています  
8/23  
9/22 【健康運】運動を楽しめます。今まで難しかったことにも挑戦を  
【幸運の食べ物】ピーマン

# 各組織の総(代)会が開催されました

当JAの8組織では総(代)会が開催され、令和7年度事業報告や令和8年度事業計画等が承認されました。また、「ハトムギ生産部会」「玉葱部会」「みづまの里農産物直売所」「農業青色申告部会」「もち米生産部会」の5組織では、優秀な成績を残された方が表彰されましたのでご紹介いたします。(敬称略)

## 【5月7日 ハトムギ生産部会】

(役員改選なし)  
＜反収上位者表彰＞



最優秀賞 堤 豊  
(10a/266.2kg)

## 【5月7日 青壮年部】

＜役員＞

部 長:北村 周一(新任)  
副部長:中園 貴人(新任)  
長尾 幸起(再任)



## 【5月8日 玉葱部会】

(役員改選なし)  
＜表彰者＞



1位 桑野 サチ 2位 西田 慶司



3位 相川 広喜 4位 石橋 幸子

## 【5月8日 みづまの里農産物直売所】

(役員改選なし)  
＜出荷数量・上位者表彰＞



最優秀賞:石井 久美子(出荷数量 12,161品)



優秀賞:喜田 龍一郎(出荷数量 6,427品)



優良賞:喜田 明美(出荷数量 3,952品)

## 【5月11日 女性部】

(役員改選なし)



## 【5月14日 農業青色申告部会】

＜役員＞

部 会 長:生津 千吉(新任)  
副 部 会 長:中村 国昭(新任)  
監 事:竹元 謙治(新任)、喜田 弘(新任)

＜優秀記帳者＞

永田 智士 後藤 広太 柏原 徳雄 池田 好隆  
内田 洋一 富松 雅剛 本田 博幸 寺島 寛規  
井寺 義則 中島 康幸



## 【5月22日 もち米生産部会】

(役員改選なし)  
＜優良農家表彰＞



最優秀賞:川原 邦輔 (10a/10.3俵)

情報の提供は、JAみづま総務部まで

☎0942-64-2211



# 家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

## 南フランス トマトファルシ



トマトを丸ごと大胆な肉詰め

## 初夏の恵みを世界の料理で楽しもう

### 材料 (4人分)

- ・トマト …… 4個(1玉200g程度)
- ・ニンニク(みじん切り) ……
- ・オリーブ油 …… 大さじ1
- ・タマネギ(みじん切り) …… 80g
- ・合いびき肉 …… 350g
- ・好みのハーブ(バジルやタイム、オレガなど) …… 適宜

- A
- ・卵 …… M1個(60g)
  - ・パン粉 …… 大さじ2(6g)
  - ・塩 …… 小さじ1
  - ・カレー粉 …… 1つまみ

### 作り方

- ①オープンで200度に予熱しておく。トマトはへた側を1cmくらいの厚さでスライスしてふたにする。残りの部分は中身をくり抜いて器にし、切り口を下にして水気を切っておく。ふたとくり抜いた中身は取っておく。
- ②ニンニクとオリーブ油をフライパンに入れて弱火で熱し、香りが出たらタマネギを加えてしんなりするまで炒めて冷ます。
- ③ボウルに合いびき肉とA、②を入れてよくこねる。トマトの器にそれぞれ1/4量ずつ詰めてふたをのせ、深めの耐熱容器に入れてオープンで30分焼く。
- ④くり抜いた中身を塩少々(分量外)と好みのハーブで煮詰めてソースを作り、③にかけて出来上がり。

### ポイント

堅めのトマトを使うと焼いても崩れにくいです。崩しながら食べるので崩れてしまってもおあらかぬ気持でOK。座りの悪いトマトはほんの少しだけ底を切り落とすと安定します。

### アレンジ

- 溶けるチーズをかけて焼く、中にモッツアレラチーズを入れる
- スッキーニやパプリカなどの野菜も耐熱容器と一緒にに入れてグリルに

## 今月のあなたの運勢 6月 モナ・カサンドラ



天秤座【全体運】視野が広がり新たな発見が。好奇心を発揮しましょう。旅行の計画も吉。技能向上のための勉強にもツキあり  
9/23 【健康運】足腰のけがや病気に注意。腰から下をよくケアして  
10/23 【幸運の食べ物】ピブ

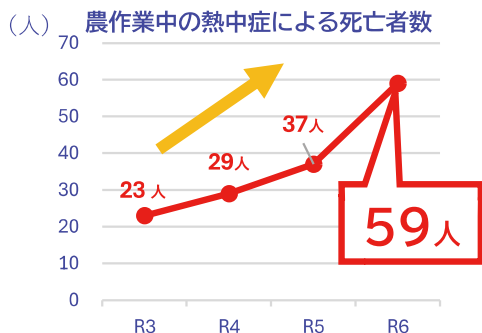


蟹座【全体運】相手のいる物事はスムーズにはいかぬかも。大事な作業は自分だけでできるように準備しておきましょう。  
10/24 【健康運】クリームで肌を保湿して。湿疹は早めにケアを  
11/22 【幸運の食べ物】キュウリ

熱中症等による死亡事故が急増しています!4月1日~6月30日は熱中症等対策研修強化期間です。

### 農作業中の熱中症が急増

- 近年、農作業中の熱中症による死亡者は急増しています。
- このうち、約85%が7~8月に発生しています。



### 予防のポイント

#### 暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業



#### こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給



#### 単独作業は避ける

複数名で作業を行う、時間を決めて連絡をとり合う



#### 熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機の活用



### 身体を冷やす

暑い時間帯の作業等が避けられないときに活躍



ファン付きウェア、ネッククーラー

### 1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際のリスクを回避したいときに活躍



ウェアラブル端末、応急セット

### 環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたときに活躍



ミストファン

### 熱中症が疑われる場合には

#### 01 作業を中断

- (代表的な症状)
- 汗をかかない、体が熱い
  - めまい、吐き気、頭痛
  - 倦怠感、判断力低下



#### 02 応急処置

- 涼しい環境へ避難
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 水分・塩分を補給



#### 03 病院へ

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう!!



### 7~9月は“夏の熱中症等対策声かけ期間”

キャッチフレーズ:いのちをうばう、夏のひとり作業



農作業中の熱中症死亡事故の多くは1人作業で発生しています。大切な人の命を守るため、家族や地域で声をかけあいましょう!

そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう!

今月のあなたの運勢 6月 モナ・カサンドラ



射手座【全体運】吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるものうれしいお誘いも。プラスに目を向けて。交渉は時間をかけて  
 【健康運】疲れたら無理せず休憩。薬は副作用も確認を  
 【幸運の食べ物】シントワ



山羊座【全体運】手堅い運氣。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう  
 【健康運】行動的なほど調子が上がります。外出を増やして  
 【幸運の食べ物】新ショウガ





## 令和8年度基礎控除・給与所得控除の改正

令和8年度税制改正により、年収の壁(所得税の課税最低限額)は、178万円になります。内訳は、基礎控除104万円、給与所得控除74万円です。所得税と住民税では控除額が異なるため、住民税の計算では、非課税措置45万円(基礎控除43万円)、給与所得控除74万円となり、令和9年度分住民税の年収の壁は119万円です(令和8年分の所得に対して令和9年度分住民税が課税されるため、所得税と住民税には1年のずれが生じます)。

今回の改正により、基礎控除額が104万円になるのは合計所得金額489万円以下の者です。合計所得金額2350万円を超える者については基礎控除額の改正はなく、2500万円を超える者は基礎控除額0です。また、前回の改正時には、給与所得控除の最低保障額が55万円から65万円に引き上げられました。しかしこれは、給与収入190万円以下の場合のみ適用され、それを超える場合について改正はありませんでした。今回の改正では、給与所得控除の最低保障額が65万円から74万円に引き上げられ、その範囲は給与収入220万円以下にまで拡大されます。一方で、給与収入220万円を超える場合については前回と同様に改正はありません。

加えて、給与収入のみの場合における、扶養控除および配偶者控除の対象となる者の収入の目安は、給与収入123万円以下から136万円以下(令和8、9年)に引き上げられます。所得税が課税される年収の壁は178万円ですので、扶養判定の壁とは42万円のギャップが存在します。以前はこの二つの壁は103万円で一致していましたが、前回の改正により一致しなくなっているの注意してください。扶養親族に該当するかどうかは、扶養控除のみならず、障害者控除、住民税の非課税限度額計算、生命保険料控除、住宅ローン控除などにも影響するため、年収の壁だけでなく、扶養判定の壁(合計所得金額62万円以下/年収136万円以下)はぜひ覚えておいてください。



## 数独

出題●ニコリ

**Q** 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

### ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3X3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

			9		5	
	3		7			8
	8	7	4			
		6		3	7	
5						4
	4	2		8		
			5	6	4	
3			9		2	
	9		6			

**A**

5月号の答え

8	1	2	6	3	4	5	7	9
5	6	9	7	2	1	3	8	4
7	3	4	5	8	9	2	1	6
3	9	6	1	7	2	4	5	8
2	5	8	9	4	3	1	6	7
1	4	7	8	6	5	9	3	2
4	8	5	2	1	7	6	9	3
9	7	3	4	5	6	8	2	1
6	2	1	3	9	8	7	4	5

答え **8**

### 考え方

タテ列やヨコ列、3X3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないの、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

例題

	7	2	9		5	8		6
	1			3			4	
4	9				1	3		
		7	8		9	2		5
	2			5		7		
6		3	7		4	1		
		1	4				5	3
	3			1			6	
5		4	3		2	9	8	

例題の答え

3	7	2	9	4	5	8	1	6
8	1	6	2	3	7	5	4	9
4	9	5	6	8	1	3	2	7
1	4	7	8	6	9	2	3	5
9	2	8	1	5	3	6	7	4
6	5	3	7	2	4	1	9	8
2	8	1	4	9	6	7	5	3
7	3	9	5	1	8	4	6	2
5	6	4	3	7	2	9	8	1

今月のあなたの運勢 6月 モナ・カサンドラ



**水瓶座**【全体運】勢いのある運氣ですがトラブルの気配も。完璧を目指さず優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から  
1/20  
【健康運】考え過ぎないように。うっかりのけがに注意  
2/18  
【幸運の食べ物】エダマメ



**魚座**【全体運】厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう  
2/19  
【健康運】呼吸を整えるストレッチがお勧めです  
3/20  
【幸運の食べ物】ラッキョウ

第63回 通常総会開催のお知らせ

◎日 時 令和8年6月26日(金) 13:30開会

◎場 所 本所3階大研修室

※議決権行使書は賛否を記入後、押印のうえ、6月25日(木)17:00までにご提出ください。

【お問い合わせ先】管理課 TEL:0942-64-2211



?? まちがいさがし

出題・イラスト：ゆきたけし

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探しましょう。



5月号の答え



答え

- 2 …… こいのぼりがいない
- 4 …… 湯気が多い
- 5 …… あんこが付いている
- 9 …… かしわ餅が少ない
- 11 …… しっぼが見える

編集後記

「五月雨(さみだれ)に 物思ひをれば ほととぎす 夜深くなきて いづちゆくらむ」(五月雨が降り続く中、物思いをしていると、夜遅くになってからホトトギスが鳴いて飛び去って行く。いったいどちらに飛んでいくのだろうか／「古今和歌集」：紀友則)

平安貴族はしとしと降る長雨にロマンチックな物思いにふけていたようです。しかし、現代の生産者の皆さまは「ああ、また草が伸びる…」と、全く別の意味で物思いに沈んでいらっしゃるのではないのでしょうか。

恵みの雨とはいえ、この時期の雑草の「本気」には毎年驚かされます。雨の日は草刈りのことは一旦忘れて、是非本誌を片手に「晴耕雨読」ならぬ「雨読でうたたね」のひとつときをお過ごしください。(SA.)

JAみづま 公式ホームページ

