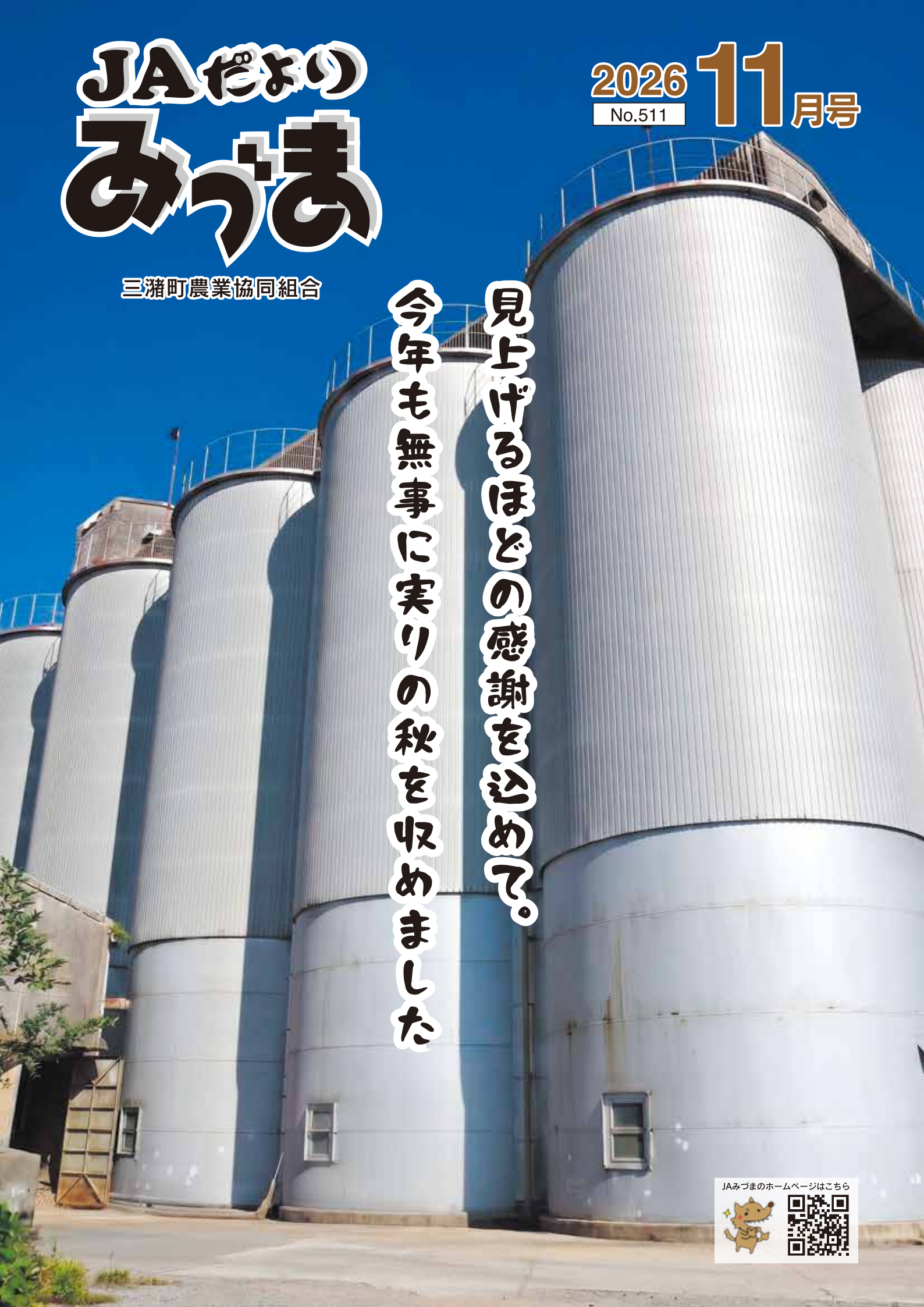
JAだより みづま

三潴町農業協同組合

2026 11月号
No.511



見上げるほどの感謝を込めて。
今年も無事に実りの秋を収めました

JAみづまのホームページはこちら

『1日1杯の牛乳』が健康長寿の秘訣！
～冬の体を守る白い恵み。酪農の今と、美味しい活用術～

■なぜ今、牛乳？健康効果と酪農の現状

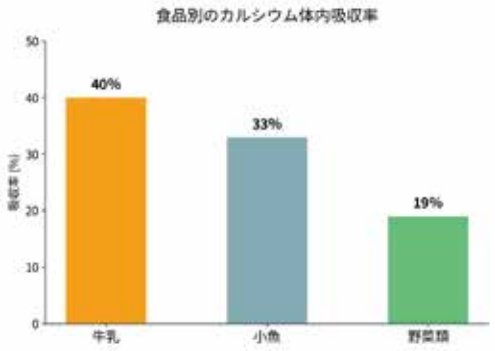
木枯らしが吹き始め、朝夕の冷え込みが身に染みる11月。寒くなるとつい温かいお茶ばかりになり、牛乳から遠ざかっていませんか？

実は、寒さが本格化するこれからの季節こそ、牛乳は私たちの「健康寿命」を延ばす心強いパートナー。酪農家が丹精込めて育てた牛乳の知られざるパワーを改めて紐解いてみましょう。

【データで見る！シニアに牛乳が不可欠な理由】

①「吸収率」が違う！骨を育てる効率的なカルシウム

年齢とともに骨密度は低下し、転倒や骨折のリスク（骨粗しょう症）が高まります。カルシウムを含む食品は多いですが、重要なのは「体内への吸収率」です。小魚が約33%、野菜類が約19%なのに対し、牛乳の吸収率は約40%とトップクラス。胃腸の働きが少しずつ落ちてくるシニア世代にとって、これほど効率の良いカルシウム源はありません。



②「フレイル（虚弱）」を撃退する、筋肉の素

「最近、つまずきやすくなった」「歩く速度が落ちた」……それは筋肉量が減少する「サルコペニア（筋肉減少症）」のサインかもしれません。牛乳には、筋肉を作るために必要な「必須アミノ酸」が理想的なバランスで含まれています。ラジオ体操や散歩の後にコップ半分の牛乳を飲むだけで、筋肉の修復・合成がグッと高まります。

③良質な睡眠を誘う「トリプトファン」

「夜中に何度も目が覚める」とお悩みの方にも牛乳はおススメです。牛乳に含まれるアミノ酸「トリプトファン」は、体内で睡眠ホルモン（メラトニン）の材料になります。



コラム　冬は牛も元気！でもピンチ？酪農家の現実

実は、暑さに弱い乳牛にとって、秋冬は過ごしやすく、**一年で最も美味しくコクのある生乳が出る季節**です。しかし、人間側の需要は「寒さ」や「学校給食のない冬休み」によってガクッと落ち込んでしまいます。

牛は毎日お乳を搾らないと病気になってしまうため、工場の機械のように生産を止めることができません。私たちが少しずつ牛乳を飲むことは、美味しい牛乳を日々届けてくれる酪農家を守る、大きな応援につながるのです。



今月のあなたの運勢　11月　モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21 ～ 4/19
【全体運】実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉
【健康運】かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に
【幸運の食べ物】サツマイモ

牡牛座 4/20 ～ 5/20
【全体運】予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり
【健康運】胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に
【幸運の食べ物】リンゴ

【専門家が答える!牛乳のお悩みQ&A】



Q.飲むとお腹がゴロゴロするのですが・・・。

A.これは、牛乳の糖分(乳糖)を分解する酵素が年齢とともに減少するために起こります(乳糖不耐症)。解決策は「温めて飲む」と「噛むように少しずつ飲むこと」。胃腸が驚かず、ゆっくり消化されます。また、毎日少しずつ飲み続けることで、腸内の分解酵素が再び活性化してくることもわかっています。

Q.毎日水代わりにガブガブ飲んでもいいの?

A.栄養満点だからといって、飲みすぎはカロリーや脂質の摂りすぎにつながります。シニア世代の目安は「一日コップ一杯(200ml)」。これを数回に分けて飲む、料理に使うのが最も健康的な取り入れ方です。

【和食と牛乳の美味しい出会い。大人のための「牛乳消費レシピ」】

牛乳=洋食というイメージを持っていませんか?実は、お出汁や味噌・醤油といった「和の調味料」と牛乳は相性抜群!コクが出て減塩にもなる、伝統的な調理法をご紹介します。

◆飛鳥時代から伝わる!?ほっこり「飛鳥鍋(あすかなべ)」

奈良県に伝わる郷土料理で、約1300年前、唐から来たお坊さんがヤギの乳で鍋を作ったのが始まりといわれています。



<材料:2人分>

- 鶏肉150g
- 白菜・ネギ・きのこ等お好みの野菜を好きなだけ
- だし汁(お好みの出汁)300ml
- 牛乳200ml
- 味噌(お好みのもの)大さじ2
- 薄口しょうゆ少々

<作り方>

1. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉と硬い野菜から煮る。
2. 具材に火が通ったら、牛乳を加える。
3. ふつふつとしてきたら(※沸騰させすぎないのがコツ!分離を防ぎます)、味噌を溶き入れ、薄口醤油で味を調えて完成。

※お好みで生姜のすりおろしや、あらびき黒こしょうをふると、体がさらに芯から温まります。

◆喉を潤す、昔懐かしい「はちみつ生姜ホットミルク」



マグカップに牛乳を注ぎ、すりおろし生姜(チューブでも可)を少々とはちみつを小さじ1杯ほど入れてレンジで温めます。風邪の引き始めや乾燥で喉がイガイガするとき、またお休み前の一杯に最適です。

毎日の小さな積み重ねが、5年後、10年後の元気な足腰を作ります。
「1日1杯の牛乳」は、未来の自分へ送る一番身近な健康法。
寒さに負けない体づくりに、ぜひ今日から温かい牛乳習慣を始めてみませんか?



今月のあなたの運勢 11月 モナ・カサンドラ

双子座 5/21〜6/21
【全体運】丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も
【健康運】軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ!
【幸運の食べ物】シイタケ

蟹座 6/22〜7/22
【全体運】好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと
【健康運】喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を
【幸運の食べ物】クワイ

Topics トピックス ～みづま管内で行われた活動を報告します～

信頼される組織づくりへ ～JA役職員が人権と法令遵守を学びました～

9月4日、当JAにおいて常勤・非常勤役員、監事、および全職員（有期契約含む）を対象とした「役職員合同研修会」を開催しました。本研修は、人権意識の向上とコンプライアンス（法令遵守）の徹底を目的に実施したものです。

【研修の内容】

●人権・同和問題研修

福岡県人権・同和教育啓発研修講師団講師の濱近政和氏を講師にお招きし、誰もが不当な差別を受けず、尊厳を保って生活できる社会の実現に向けて正しい知識を深めました。

●個人情報保護に関する研修

日々の業務で取り扱う個人情報について、取得・利用・保管・提供の基本ルールを再確認しました。書類の誤廃棄や誤送付による情報漏洩等のリスクを重く受け止め、日々の情報管理に細心の注意を払うことを徹底しました。

●インサイダー取引防止研修

職務上知りえた「未公表の重要事実（インサイダー情報）」を利用した株式の売買等が法律で厳しく禁じられていることを学び、家族や友人であっても機密情報を漏らさないルールを再認識しました。

当JAは今後も定期的な研修を通じて、地域の皆さまから安心と信頼をいただける組織づくりに努めてまいります。






女性部活動 ～笑顔満開！みんなで笑うと元気になる！「きみちゃん笑いヨガ」開催～

9月17日、女性部主催の「笑いヨガ」講習会が本所2階で開催され、10名の参加者が集まりました。

講師としてお招きしたのは、JAみなみ筑後女性部長の西山君枝さん（愛称：きみちゃん先生）。「きみちゃん笑いヨガ」をテーマに、笑顔あふれる楽しい時間を過ごしました。

参加者の半数が初めての体験でしたが、きみちゃん先生の明るい笑顔とパワフルなリードに引き込まれ、会場は一気に笑顔に包まれました。

講習では笑いヨガの歴史や、健康効果についての楽しい解説も。「笑いはNK（ナチュラルキラー）細胞を増やし、免疫力をアップさせる」ことや、「作り笑いやつられ笑いでも効果は同じ」という驚きの知識も学びました。笑えない時でも「は・ひ・ふ・へ・ほ」というだけで効果があるそうです！

椅子に座っての活動でしたが、表情筋を鍛えるトレーニングや、全身を使った笑いの練習で心も体もリフレッシュ。参加者からは「結構疲れる！」という驚きの声と、それ以上に「でも、とにかく楽しい！」という喜びの声が多く聞かれました。

笑顔は最高の健康法。皆さんも是非日々の生活に「笑い」を取り入れてみてください。女性部では、これからも楽しい活動を企画していきますので、ぜひご参加ください。






実りの秋へ！美味しい新米を届けるために ～水稲の「検見」が行われました～

9月24日、農産課は久留米普及センター指導員とともに秋晴れの空の下、収穫を間近に控えた田んぼで水稲の「検見」を行いました。写真にあるように、黄金色に染まった田んぼに担当者が入り、稲の育ち具合や収穫のタイミングを丁寧に確認する大切な作業です。

今年は稲の穂が出る大切な時期に厳しい暑さが続きました。そのため、「暑さで無事に受粉できているか」「お米が白く濁ってしまう『白熟米』が多くなっていないか」と今年の出来栄えが気になるところではありますが、これぱかりは実際に収穫してみないとわからないそうです。

おいしい新米の季節まであと少し。無事に実りの秋が迎えられますように！



今月のあなたの運勢 11月 モナ・カサンドラ

獅子座 7/23 ～ 8/22
【全体運】大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます
【健康運】アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて
【幸運の食べ物】ダイコン

乙女座 8/23 ～ 9/22
【全体運】効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に
【健康運】食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に
【幸運の食べ物】カボチャ

大型特殊免許（農耕用）取得講習会を開催！ ～全員が見事合格～

ＪＡみづまでは、農作業の安全向上と効率化を図るため、９月２１日から２３日までの期間、大型特殊免許（農耕用）の取得に向けた実技講習会を開催し、６名の方が参加しました。

講習は本所駐車場にて実施し、受講者の皆さまはクボタのトラクターを使用、指導員から乗車時の安全確認や基本操作の説明を受けました。また、実技練習では「早めのウインカー」や「左右後方の確実な目視確認」といった試験の重要ポイントを意識しながら、真剣な表情でコース走行の練習に取り組まれていました。

９月２９日には筑後自動車免許試験場にて技能試験が行われ、事前のコース歩行説明などで最終確認を行い試験に臨んだ結果、見事６名全員が見事合格しました。受講者の皆さま、おめでとうございます。





命の恵みに感謝を込めて ～第55回畜魂祭を開催～

９月２５日、私たちの食と生活を支えてくれる家畜たちへ感謝を捧げる「第５５回畜魂祭」が開催されました。日々の営みの中で失われる尊い命に報い、御霊の安らかならんことを祈る大切な神事です。

大石一俊神官によって神事が執り行われ、祭壇には「獣魂之霊」を祀り、立派な供物や家畜の写真が供えられました。参列した関係者一同は、静かに首を垂れて深く拝礼し、靏久明徳部会長により祭壇前で祭文が奏上され、日々の恩恵に対する深い感謝が伝えられました。

命の恵みによって私たちの生活が成り立っていることを再確認する、厳粛で意義深い時間となりました。





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

冬野菜の魅力を味わう おもてなしレシピ

ハクサイとベーコンのグリル

ただ焼くだけなのにご馳走感たっぷり！



※写真は盛り付け例

材　料（2人分）

- ハクサイ（中玉）1/8個（250g）
- ベーコン …… 30g
- ニンニク（スライス）1片分（5g）
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/2 + 小さじ1/2
- 好みのハーブ※ …… 適宜
- 黒こしょう …… 少々

※今回はタイムを使用

ポイント

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

作り方

①ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。

②フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。

③ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。

④皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

アレンジ

- 塩を少なめにして、焼き終わりにしょうゆをかけて和風に
- ゆでたパスタを加え、チーズをかけて主食に

今月のあなたの運勢　11月　モナ・カサンドラ

天秤座 9/23 ～ 10/23
【全体運】五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事
【健康運】適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善
【幸運の食べ物】ゴボウ

蠍座 10/24 ～ 11/22
【全体運】注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運
【健康運】ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して
【幸運の食べ物】カリン

知って納得！私たちの協同組合
～第4回　協同組合と株式会社の違いって？～



私たちの生活の周りには、JA（農業協同組合）の他にも、生協、漁協、森林組合、信用組合など、たくさんの協同組合があります。では、これらは「株式会社」とどう違うのでしょうか？

ひとことで言えば、株式会社が利潤（利益）を追求する「お金のつながり（資本の結合体）」であるのに対し、**協同組合は同じ願いを叶えたいと思う**「人と人とのつながり（人的結合体）」です。

協同組合の最大の特徴は、組合員自らが「出資者（お金を出し合う）」「利用者（事業を利用する）」「運営者（運営に参加する）」になるという、「三位一体」の仕組みにあります。つまり、**組合員一人ひとりが組織のオーナー**なのです。

株式会社は、たくさん株を持っている人（たくさん出資した人）の意見が強くなりますが、協同組合は出資の額にかかわらず「1人1票」の権利を持ち、みんなで話し合って民主的に運営されます。一部の人が利益を独占するのではなく、みんなで必要な分を分かち合うーそれが協同組合の素晴らしいところです。





次回は、最終回。「私たちのJA（農業協同組合）」についてお伝えします

Please check it

JA、生協、漁協、信用組合など、日本にあるすべての協同組合の組合員数を合わせると、延べ何人にのぼるでしょう？
（※複数の組合に加入している人を含む）

A.約1,000万人　B.約5,000万人　C.約1億人以上

答え：C（約1億人以上）

実は、延べ1億820万人もの人たちが日本の協同組合に加入しています。農林水産業、購買、金融、医療、福祉など、さまざまな分野で協同組合が私たちの暮らしを支えています。





資産管理の法律ガイド

JA全中・JA全国相続相談・資産支援チーム 顧問弁護士●草薙一郎

土地建物の契約　①売買契約の当事者（2）

土地建物の売買や賃貸などの契約では、5項目のポイントを確認し、契約書に明記されることが大切です。今回は売買契約の当事者が成年後見などの審判を受けている場合について説明します。

審判には、成年後見（認知症や障害などで物事の判断力を欠く常況にある者）、保佐（同様に物事の判断力が著しく不十分である者）、補助（同様に物事の判断力が不十分である者）の3種類があります。

所有者が成年後見の審判を受けている場合は、土地建物の売買や賃貸は裁判所が選任した成年後見人が全ての権限を持ちます。この場合は、成年後見人が成年被後見人の代理人として売買などを行います。もし、成年被後見人である所有者本人が売買などをしても、その契約は取り消しの対象となってしまいます。

なお、成年被後見人の自宅を成年後見人が売却する場合には、裁判所の許可が必要です。施設に入所して、自宅に戻ることはない場合、裁判所の許可が必要か否か判断に迷うことがありますので、成年後見人が裁判所と協議をして、裁判所の意向で裁判所の許可を不要としたか否かなどに注意する必要があります。

保佐の場合には、保佐人の同意が必要ですが、裁判所が保佐人に代理権付与の審判をしているときは、保佐人に売却等の代理権が生じます。

補助の場合には、裁判所が不動産売却について、補助人に同意権や代理権を付与したときには補助人の同意または代理が必要となります（後見等の審判を受けているか否かは法務局で発行する文書で確認します）。

なお、判断力に疑問があるのに成年後見などの審判を受けていないときは、その契約に関与しない方が良いでしょう。状況によっては本人に意思能力なしとして契約は無効とされてしまいます。少しでも本人の判断力に疑問があるときは、不動産登記を司法書士に依頼するときも、司法書士の方は本人の判断力に疑問があれば登記手続きの依頼を受けることはないでしょう。

契約書の確認ポイント

- ①誰が誰に
- ②何を
- ③いつ
- ④いくらで
- ⑤いつまでに

今月のあなたの運勢　11月　モナ・カサンドラ



射手座 11/23 ～ 12/21
【全体運】上昇運です。願い事がかなうときですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり
【健康運】活動的なほど元気でいられます。スポーツを
【幸運の食べ物】シュンギク



山羊座 12/22 ～ 1/19
【全体運】少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう
【健康運】下半身を冷やさないように。持病に要注意
【幸運の食べ物】ナガイモ

とっておきの農産物や豪華景品が当たる！秋のJA「食と農」フェスティバル



実りの秋！国消国産 JA直売所キャンペーン2026

犬塚購買店に貼ってあるポスターの二次元コードを読み取るだけでスタンプが取得できます。

スタンプを2つ集めたら、47都道府県の商品の中から好きなものを選んで応募しましょう！

詳しくはサイトをチェックしてください！
https://kokushokokusan.ja-group.jp/chokubaijo-cp2026/

※開催期間は11月30日までです。



農と食をつなぐ写真展

福岡のＪＡ広報担当者が撮影した、生産者や農業の魅力を伝える写真展です。

中村学園大学やKAHO　TERRAS、にじの耳納の里、伊都菜彩の直売所または特設WEBサイトからお気に入りの写真に投票できます。

なお会場で投票した方には、先着で直売所の農産物・加工品などのプレゼント、WEBサイトから投票した方は抽選で５００円分のAmazonギフトカードが当たります。
https://ja-gp-fukuoka.v-booth.jp/

犬塚購買店からのおススメ商品



11月を迎え、直売所に里芋、カブ、大根、ネギなど秋冬の美味しい野菜が出揃い始めました。肌寒いこの時期は、旬の旨味がたっぷり溶け込んだ「だんご汁」がおススメです！コープ商品のだんご汁粉を使ってお好みの野菜と一緒に煮込めば、体の芯から温まる一品の完成です。直売所の新鮮な野菜を使って、ぜひご家庭でホカホカの味をお楽しみください。

令和8年度 JAみづま「ほとめき杯ゴルフコンペ」参加者募集！

今年も恒例の「ほとめき杯ゴルフコンペ」を開催します。

日頃の農作業の疲れをリフレッシュし、組合員さん同士、そして地域の皆さまとの親睦を深めませんか？お一人様でも、お仲間とご一緒でも、大歓迎です。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



【　日　時　】令和8年12月12日(土)
午前8時30分集合(開会式8時40分)
【　場　所　】鹿北ゴルフ倶楽部
(熊本県山鹿市鹿北町岩野1259-2)
【　費　用　】プレー代：12,000円(税・昼食券込)＋
参加費：2,000円
【募集人数】64名(16組)
※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。
【申込方法】11月10日(火)までに「本所」へお申し込みください。
【お問い合わせ】総務部(担当：塚本)TEL：0942-64-2211

久留米税務署からのお知らせ

毎年11月11日から11月17日は「税を考える週間」です

税金は、みんなの安心や暮らしを支える大切な仕組みです。

例えば、子どもたちが学校で学べること、警察や消防が安心安全を守ってくれること、道路や公園が整備されていることなど、その費用は税金でまかなわれています。

この機会に、身近な「税」について考えてみませんか？



今月のあなたの運勢　11月　モナ・カサンドラ

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです
【健康運】トイレは小まめに。水分補給は少し多めで
【幸運の食べ物】ブロッコリー

魚座 2/19～3/20
【全体運】良好運。細かい点は気にせずに成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から
【健康運】サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を
【幸運の食べ物】野沢菜

Notice Board

お知らせコーナー

組合員資格の登録・変更・ご確認のお願い

以下のような変更が生じた場合は、本所にてお手続きをお願いいたします。

■お手続きが必要な主なケース

- **資格の変更**：正組合員から准組合員への変更、または准組合員から正組合員への変更
- **ご登録情報の変更**：ご住所、お電話番号、お名前（婚姻等）の変更
- **相続**：組合員資格の相続に伴うお手続き



■お手続きに必要なもの

窓口へお越しの際は、以下の2点をご持参ください。

1. 本人確認書類（運転免許証などの公的書類）
2. ご印鑑

■地区外にお住まいの方の「准組合員資格」について（当JA定款第12条に基づくご案内）

当JAの管轄地区外に住所がある方でも、当JAにて以下のいずれかを**1年以上継続**してご利用いただいている場合は、「准組合員」に該当し、ご加入・継続が可能です。

- 農業生産資材や生活資材の購入
- 農産物の出荷

ご不明な点やご自身の組合員資格について確認されたいこと等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】総務部管理課　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。





10月号の答え



答え

3 ……気球の模様が違う
5 ……木の色が変わっている
6 ……子どもの表情が違う
8 ……おにぎりののりの向きが反対になっている
10 ……付いている芋の数が違う

編集後記

朝夕の冷え込みに、思わず肩をすくめる季節となりました。今月号は「健康寿命を延ばす牛乳」を特集しました。飛鳥時代から伝わるという牛乳を使った「飛鳥鍋」、皆さまもうお試しいただけましたか？

さて、芸術の秋ということで、今回は日本の三大和歌集のひとつ「新古今和歌集」を模倣して一首。

『見渡せば 肉も白菜もなかりけり 鍋の〆なる 秋の夕暮れ』（元ネタ：藤原定家）

白菜とベーコンのグリルや飛鳥鍋、あまりのおいしさに家族の箸が止まらず、具材があっという間に消え去る寂しさよ……。でも大丈夫、牛乳パワーでフレイルはしっかり撃退できます！

和歌をひねり出していたら、なんだかお腹がすいてきました。JA直売所キャンペーンでスタンプを集めがてら新鮮な秋冬野菜を犬塚購買店で買って今夜は美味しい鍋とまいりましょう。

皆さま、1日1杯の牛乳で健康長寿！風邪などひかれませぬよう元気にお過ごしください。（SA.）

JAみづま
公式ホームページ

●発行　三瀦町農業協同組合
●編集　総務部 管理課
●電話　0942-64-2211