

カレシイ! タノシイ! がいっぱいコミュニケーションマガジン!

# ふあみーや

JA CHIKUSHI COMMUNICATION MAGAZINE <FAMILLE>



JA 筑紫

vol. 632



特集

ムダなく、楽しく!  
食品ロス削減 買い物術



野菜農家  
おおた まさあき  
大田 正昭さん  
ようこ  
陽子さん  
太宰府市



いちおし!

ゆめ畑太宰府店 店長 中嶋

笑顔が素敵な大田さんご夫婦は、  
愛情たっぷり込めた野菜を  
長年出荷しています♪  
こだわりの野菜をぜひ  
ご賞味ください!



手を取り合いながら  
歩む農業



- 1▶2 筑紫の食と農
- 3▶4 **特集**  
ムダなく、楽しく！  
食品ロス削減 買い物術
- 5▶6 ●ふるさと掲示板  
●各事業所営業時間変更のお知らせ
- 7 紡 ～つむぐ～
- 8 ●ゆめ畑オススメ品  
●プレゼントクイズコーナー
- 9▶10 暮らしのエッセイ  
野菜もの知り百科  
家庭菜園
- 11 ●たき蔵さんの一言  
●ご飯を美味しく楽しもう！
- 12 Famille Cooking
- 13 法律&税務相談室
- 14 おたのしみコーナー  
(星占い&クロスワードパズル)
- 15 人事異動のお知らせ
- 16 ●あつまれ！ちくしキッズ  
●警察署つうしん
- 17 ●総合ポイント制度(メンバーズカード・  
あぐりカード)終了のお知らせ  
●ゆめ畑ポイントカードスタート
- 18 理事会報告  
行政からのお知らせ  
家の光紹介  
編集後記
- 19 JA筑紫お知らせカレンダー



夫婦二人三脚で…

住宅や飲食店が混在する太宰府市観世音寺でブロッコリーや里芋、カブなど年間30品目以上の野菜を栽培している大田正昭さん。陽子さんご夫婦。結婚を機に農業を始めた陽子さんは、「最初は主人に『美味しい』と言ってもらいたくて野菜を作っていました」と当時を振り返ります。陽子さんをサポートしていた正昭さんは退職後、JAが開催する野菜講習会や農業冊子で知識を習得し、本格的に農業に打ち込み始めました。

現在は、苗植えや細かな作業を陽子さん、機械作業や出荷、栽培品目の決定を正昭さんが担当。袋詰めなどの作業は二人で行うなど、夫婦二人三脚で励んでいます。

優秀出荷者として…

「口にするものだからこそ、安全安心を最優先に、鶏ふんや油かすなどの有機肥料を使い、化学肥料や農薬の散布は行っていません。自然に任せました野菜づくりを心がけています」と話す大田さんご夫婦。自慢の野菜を毎日、農産物直売所ゆめ畑太宰府店・大野城店へ出荷しています。

そんなご夫婦は、「令和5年JA筑紫ゆめ畑出荷者大会」で、売上実績や出荷点数など長年の功績が称えられ、優秀出荷者として表彰されました。「受賞を聞いたときは驚きました。ゆめ畑で『大田さんの野菜待ってたよ！』と、声をかけてもらえることが励みになっています」と笑顔を浮かべます。

愛情を込めて育てる…

やりがいについて尋ねると、「家族の『美味しい！』という言葉が何より嬉しいですね。息子たちが『自分たちも美味しい野菜が作りたい！』と野菜づくりに挑戦していて、自分たちの農業への向き合い方が、食の大切さとして伝わっているなど、一層やる気が湧きます」と微笑みます。

今後について、「まずは健康の維持。夫婦で協力しながら無理なく野菜づくりを続けていきたいです」と意気込む大田さんご夫婦。二人が愛情込めて育てる野菜は、これからも多くの方に笑顔を届けることでしょう。

## ふあみーゆに 出てみませんか？

自薦他薦は問いません！  
あなたのこだわりの  
食と農にまつわるお話  
をお聞かせください。



- めずらしい品種・栽培方法を紹介したい
- 地元で頑張っている若手農家を紹介したい
- こだわって作っている農産物をPRしたい

など

詳しくはお問い合わせください。

JA筑紫 企画広報課  
TEL:092-924-1373  
メール:kikaku@ja-chikushi.or.jp

ムダなく、楽しく！

特集

# 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多くの落とし穴があります。

ちょっとした工夫で、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



監修:井出留美 イラスト:小林裕美子

## 買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のごとご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、買い過ぎによる廃棄を減らすことができます。

### 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ため、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

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

どちらも未開封の状態で表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限に関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。

\*米国ミネソタ大学の研究結果より

### 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

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

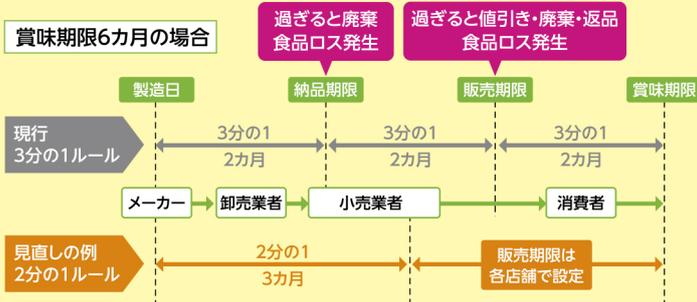
### POINT

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

## 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。



# 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め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か？これは賞味期限が近い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。農家の方と野菜に敬意を払いましょう。



# 保管編

上手に保管して美味しく食べよう

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、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

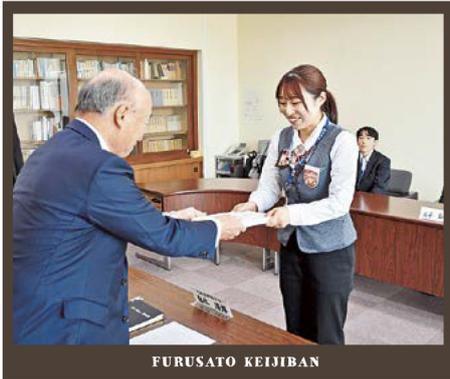
食品ごとに定位置を決める

## 食べ切れない場合はフードドライブなどに

家庭で食べ切れない食品は、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筑紫でもこれらの活動に取り組んでいます。



FURUSATO KEIJIBAN



FURUSATO KEIJIBAN

**二十歳を祝う会**

1月8日、二十歳を迎えた職員の門出を祝う「二十歳を祝う会」を本店で開催しました。

参加した職員3名は、「社会人としての責任と自覚を持って行動します」と抱負を述べ、大人としての決意を新たにしました。

白水組合長は、記念品を贈呈し「大きな志を持って失敗を恐れず、さまざまなことに挑戦してください」と激励しました。



FURUSATO KEIJIBAN

**家の光三誌・日本農業新聞愛読者の集い**

1月9日、本店で「家の光三誌・日本農業新聞愛読者の集い」を開きました。

これは、教育文化活動の一環として、家の光三誌・日本農業新聞購読の定着化と購読者に対する感謝を表す目的で開かれたものです。

来場した愛読者147名は、フリーキャスターの川上政行さんによる「話す門には

福来たる」と題した特別講演を楽しみました。

また当日は、昨年12月に開催された「福岡県家の光大会・女性部のつとめ」の、家の光記事活用体験発表で最優秀賞に輝いた女性部の永富舞さんの発表動画を視聴しました。



白水組合長と青壮年部は1月16日、春日市立大谷小学校で、児童たちが開いた「感謝の会」に参加しました。大谷小学校では、食農教育の一環で5年生を対象に田植えや稲刈りなど米づくりを行っており、この取り組みは平成13年から続いています。

### 児童から感謝



感謝の会では、児童たちが収穫した米をおにぎりにし、皆で味わいました。白水組合長は「米づくりの授業をきっかけに農業に関心を持ってもらえると大変嬉しいです」と笑顔で話しました。



## 各事業所営業時間変更のお知らせ

令和8年4月1日より、誠に勝手ながら下記の通り営業時間を変更させていただきます。大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

【変更前】

【変更後】

事業所名	平日・土曜	平日	土曜	日曜・祝日
米販センター				休業
資材配送センター	午前9時～午後6時	午前9時～午後5時		午前9時～午後5時 ※7～8月・12～3月は日曜休業
中部グリーン店				日曜休業 祝日：午前9時～午後5時
西部グリーン店				午前9時～午後5時
農機センター	午前8時30分～午後5時 (土曜休業)	午前9時～午後5時		休業 ※5～6月・9～10月の農繁期は対応します。

問い合わせ先：JA筑紫 営農生活部 資材課 TEL:092-924-1327

ひえいだ ただたか  
**日永田 忠孝さん**

筑紫野市

日永田さんは、御笠まちづくり協議会の一員として、地域を支える企画の開催など、さまざまな活動に取り組んでいます。



約48年前から、JA筑紫管内の少年や社会人チームの野球試合で審判を務める日永田さん。活動をきっかけに地域との繋がりが増えたことで、青少年指導員や民生委員を務め、現在は、御笠まちづくり協議会の児童育成部会員として、誰もが安心して暮らせるまちを目指して尽力しています。

「多くの方と出会い、友達の輪が広がることが楽しいです。周りの方々のおかげで活動できることに感謝しています」と話す日永田さんは、小学校で門松づくりを教えるボランティア活動にも取り組んでいます。「古き伝統を学ぶことは、とても貴重な体験だと思います。子どもたちの笑顔を見ると私も嬉しくなります」と笑顔を浮かべます。

また、日永田さんは“高齢者の生きがいつくり”を目的として、地域の方々と協力し、コミュニティセンターでの野菜販売も行っています。地域の農家が消費しきれない野菜を販売することで、生産者と消費者が交流する機会が増え、地産地消にも繋がっています。

今後について「若い世代が中心となって、地域を活性化することが大切だと思います。そのためにこれからも積極的に活動を続けていきたいです」と想いを語ってくれました。



御笠支店 共済専任渉外 渡邊 耕時

支店にも毎年門松を飾ってくださる日永田さん。今回の取材を通して、地域のために頑張る姿を見て、大変勉強になりました。

yume batake  
ゆめ畑 オススメ品

旬のオススメ品を皆さまにお届けします!!

★ タマネギ ★

ゆめ畑5店舗にて販売しています。  
価格は変動するため、店頭でご確認ください。

いろいろな料理に大活躍

タマネギ特有の香りや辛味には「硫化アリル」という  
ビタミンB1を助ける成分が含まれています。新陳代謝を

高める効果もあるとされて  
おり、疲労回復にぴったりの  
野菜です。保存するときは、  
新聞紙に包んで野菜室へ入れ、  
早めに食べきりましょう。  
スライスして冷凍しておく  
と便利です。



美味しいタマネギの見分け方

- しっかりと先端部分が締まっているもの
- 重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるもの



タマネギのマリネと鶏肉のタイム蒸し

作り方

①タマネギ(2個)は皮を剥いて、2mm幅に  
切り、塩(小さじ1/2)を加えて混ぜ  
合わせ、白ワインビネガー(大さじ1)  
とオリーブ油(大さじ2)を加えて  
サツと混ぜ漬け込む。



②鶏もも肉(150g)は皮を取り除き一口大に切る。フライパンに  
オリーブ油(小さじ1)と薄切りしたんにく(1片)を中火にかけ、  
んにくの香りが立ったら鶏肉を入れ焼き目がつくまで焼く。

③①のマリネ(1カップ)とタイム(4本)、白ワイン(50ml)を加え、  
弱火で約6分蒸し焼きにし、塩・こしょう(少々)で味を調える。

①のマリネは、保存容器に入れて冷蔵庫で約1週間保存できます!

クイズに答えて  
プレゼントGet!



右記の応募方法にてご応募  
ください。抽選で5名様に  
素敵なプレゼントをお贈り  
します!

問題

本来食べられるのに  
廃棄されてしまう食品のことを  
〇〇〇〇といいます。

〇部分に入る文字をお答えください。

※賞品の発送をもって、当選者の発表に代えさせていただきます。  
当選された方には、4月中に賞品をお届けいたします。

今月のプレゼント! /



ソース焼そば  
[1ケース/16食入]

応募方法

住所・氏名・電話番号・クイ  
ズの答え・「ふぁみーゆに対  
するご意見・ご感想」「今月  
号の好きなコーナー」を  
お書き添えのうえ、ハガキ  
またはFAX、メールで  
ご応募ください。

〒818-8642

筑紫野市杉塚三三三〇  
JA筑紫 企画広報課  
ふぁみーゆ  
プレゼントクイズ係

※ふぁみーゆ以外へのご意見等につきましては、対応いた  
しかねます。ご了承ください。

※クイズの答えは、「左記問題の答え」もしくは「14ページの  
クロスワードパズルの答え」をご記入ください。

FAX: 092-921-5082

メール: kikaku@ja-chikushi.or.jp

※応募の締切は3月末日まで(当日消印有効)

# 暮らしの エッセイ Essay

Essay of Living

## 野菜もの知り百科

### ワケギ

ワケギはネギとタマネギの交雑種です。中国では古くから栽培され、日本には遣隋使・遣唐使の時代に渡来したと考えられています。漢字では「分葱」と書くように、よく枝分かれします。種子ではなく球根で増やすため、栽培や増殖が簡単です。ワケギはプランターでも栽培でき、10月～3月まで収穫可能です。抜き取り収穫をすると肥大した鱗茎(りんけい)をエシャロットのように食べることができ、葉の下の方を2～3cm残して刈り取ると、

また新しい葉が伸びてきて年に3～4回収穫ができます。一度球根を入手すれば、翌年からは20～30個に分球したものを種球にするため、種苗代がかからずとてもお得です。

ネギのような刺激性の臭いはなく、酢みそ和えや卵としなどにして、穏やかな香りと風味を楽しめます。青ネギよりもβ-カロテンやミネラルを多く含む、生活習慣病予防や疲労回復、食欲増進などの効果が期待できます。



土壌医 藤巻久志

# シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

園芸研究家 成松次郎

シロウリ(白瓜)はカリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

【栽培時期】発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種を播き、夏に収穫します。

【苗作り】苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種を播きます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉

5〜6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、直播きをすることができません。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1mあたり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1mあたり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図①)。

【植え付け】風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

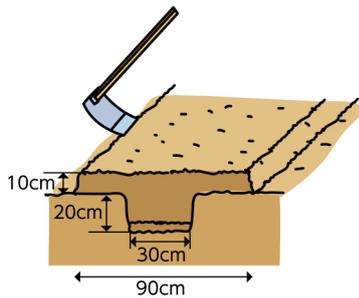
【保温】低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培はビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

【整枝】シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5〜6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8〜10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図②)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図③)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

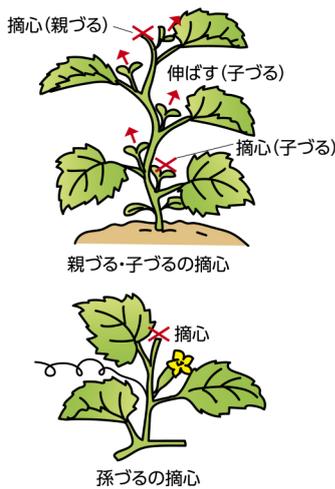
【追肥】子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株あたり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

【収穫】若取りは200〜300g(開花後20〜25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します。

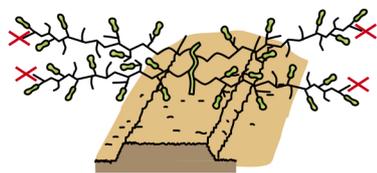
図① 畑の準備



図② 整枝1



図③ 整枝2(4本整枝)



# そう ひとこと たき蔵さんの一言

豊かな作物づくりに  
役立てよう!



3月に入り暖かくなると、病害虫の発生が多くなるため、早めに予防防除を行いましょう。また、有機物などをすき込んで土づくりをし、露地栽培の果菜類の植え付け準備を行いましょう。

## タマネギの止め肥と防除は遅れずに

タマネギの肥料の遅効きは玉の肥大成熟を遅らせ、貯蔵性を悪くします。中晩生の青切りタマネギでも3月上旬までに、最後の追肥として100㎡にNK2号を2kgほど条間に施しましょう。また、べと病と白色疫病の防除のために、ジマンダイセン水和剤やフロンサイドSC、ランマンフロアブルなどのローテーション散布を徹底しましょう。

## 軟弱野菜の種播きはじめ

ホウレンソウやコマツナ、ミズナなどの軟弱野菜は、種播きから約2か月で収穫可能です。発芽～初期は不織布のべたがけで生育を揃えましょう。また、マルチやもみ殻で土砂の跳ね上がりを防ぎましょう。

## 夏果菜類植え付け予定畑の土づくり

ナスやトマト、ピーマン、ゴーヤなど高温を好む果菜類は、露地の植え付けまで1か月以上の余裕があるため、今のうちに予定の畑に牛ふん堆肥や稲わら堆肥などの有機物をすき込んで土づくりをしましょう。有機物を投入してよく耕耘することで「団粒構造」ができ、土の透水性や保水性、保肥力、通気性が良くなります。

## ご飯を美味しく楽しもう!



### 美味しいおむすび作りのコツ

米・食味鑑定士／お米ライター 柏木 智帆

毎日のお弁当など、手軽に作れるおむすびですが、美味しく作るのはなかなか難しいものです。今回はおむすび作りのコツをご紹介します。

まずは「もちりとしたおむすびにしたい」「ご飯粒の輪郭をしっかりと感じられるおむすびにしたい」など、目指すイメージに合わせてお米の種類を選びます。同じ品種でも地域によって味わいが異なることもあるため、食べ比べてみるのもおすすめです。

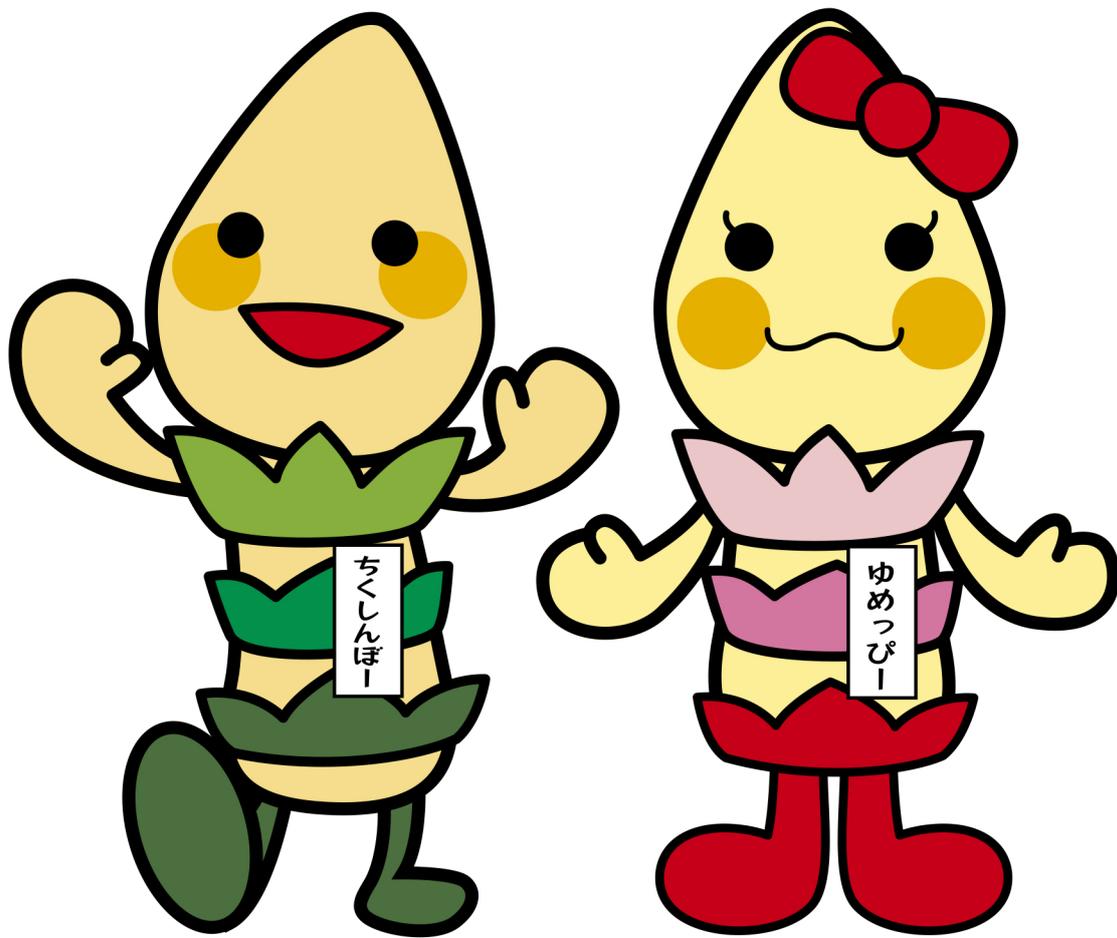
炊飯前にしっかりとお米に吸水させることが大切です。吸水が足りないまま炊飯してしまうと、冷めてから硬くなりやすく、冷水を使って冷蔵庫の中で6時間以上かけて吸水させることで、芯からふっくらと炊き上げることができ、冷めても美味しく食べられます。

炊き上がったご飯は1個分ずつラップを敷いた茶わんの中に入れ、もう一つの茶わんをひっくり返して蓋のように重ね、左右に軽く振るようにつまむやすくします。手を水で濡らしてから指3本でつまむ

程度の塩を手のひらにまぶして結びます。

このときに、形を整えようとするあまり、ぎゅっと結んでしまうと食感を損なってしまいます。ご飯の一粒一粒が呼吸できるように、ご飯の粒と粒の隙間の空気を一緒に結ぶような感覚で結んでいきます。ご飯粒の周りには、炊飯水に溶け出たでんぷんが膜状になって再付着した「おねば」と呼ばれるみずみずしい粘りに覆われているため、このおねばとおねばをそっと出合わせるような感覚で結びます。熱々のうちに結ぶことで余計な力を加えることなく、おむすびの形状を保ちながらも口の中でご飯粒がほどけていく食感を生み出すことができます。

温かいうちは塩味を感じやすく、冷めると感じにくくなるため、冷めた状態で食べる場合は、具材の塩味とのバランスも見ながら塩をしっかりと利かせましょう。



ちくしんぼー

ゆめっぴー

## JA 筑紫マスコットキャラクター

平成25年に誕生した、JA筑紫のマスコットキャラクター「ちくしんぼー」(男の子)と「ゆめっぴー」(女の子)。管内の様々なイベントなどに積極的に参加し、地域の皆さまとふれあうことを楽しみにしています。

JA筑紫は今後も、マスコットキャラクターと一緒に明るく安心な社会づくりに尽くし(つくし)ます。応援よろしくお願ひします。



## 不動産の賃貸借契約の保護について

不動産の賃貸借は、社会経済的観点から借地借家法による規制が設けられており、契約の期間などについて賃借人の立場が保護されているため、注意が必要です。

注意すべき点の1つ目は、土地賃貸借契約における賃借人の保護です。建物所有を目的とする土地賃貸借契約では賃借人が強力に保護され、借地契約に基づき建物を所有し建物の登記をすれば、土地を取得した第三者に対抗することが認められています。この場合、借地契約の期間は最短30年とされ、期間の定めのない契約や30年より短い期間を定めた契約は一律30年とされます。ただし、契約期間が満了した場合は原則、従来の契約と同一条件で更新されたものとされ（法定更新）、賃借人が異議を述べても正当な理由がない限り更新を拒むことはできません。

2つ目は、建物賃貸借契約における賃借人の保護です。借家契約では借地と異なり期間の定めのない契約も認められますが、賃借人からの解約申し入れは正当な理由がない限り効力が認められません。期間の定めのある借家契約においても期間満了後の更新拒絶には正当理由等の要件が必要とされます。また、借家における賃借人保護は、建物の敷地だけでなく付属駐車場などにも及ぶため注意が必要です。

3つ目は、上記の借地契約や借家契約において、賃借人に不利な約定をした場合、無効とされる点です（強行法規）。しかし、それ以外の土地の賃貸借（駐車場利用契約など）については直接法律上の規制はないため、契約で定めた内容に従って規律されます。

### 法律無料相談

JA筑紫では、法律相談を毎月1回開催しています。法律に関するご相談がある方は、ご予約の上お越しください。

### 4月の法律相談日

[日 時] 4月15日(水)  
午前10時～午後3時

[場 所] JA筑紫 本店  
安河内 亮 弁護士



5月の法律相談日5月15日(金) 熊谷 雅弘 弁護士 (予定)

### 税務無料相談

税金のことでご相談がある方はご予約の上、下記支店までお越しください。

瀧山 税理士	4/6 (月)	安德支店
	4/15 (水)	那珂川支店
田中 税理士	3/25 (水)	牛頸支店
	4/15 (水)	大野城支店
久保田 税理士	3/25 (水)	筑紫駅前支店
	4/6 (月)	二日市支店
	4/15 (水)	太宰府中央支店
山田 税理士	3/25 (水)	春日支店
	4/6 (月)	春日南支店

上記相談のご予約は、最寄りの支店・出張所窓口で受け付けております。

# 3

モナ・カサンドラが占う

## 3月星占いあなたの運勢

# あなたのしめ コーナー



### 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう  
【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがおすすめ  
【幸運の食べ物】キュウリ



### 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】周りの好意に甘えてしまつて◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉  
【健康運】有酸素運動を増やして。体調に好影響あり  
【幸運の食べ物】ニラ



### 双子座 5/21~6/21

【全体運】駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで  
【健康運】ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ  
【幸運の食べ物】グリーンピース



### 蟹座 6/22~7/22

【全体運】朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがおすすめ。研修や施設の見学などにツキ  
【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力向上!  
【幸運の食べ物】ツマミナ



### 獅子座 7/23~8/22

【全体運】あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。改めて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進  
【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかり継続  
【幸運の食べ物】パセリ



### 乙女座 8/23~9/22

【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて  
【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて  
【幸運の食べ物】タケノコ



### 天秤座 9/23~10/23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつもの感覚を取り戻せば快方へ  
【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方  
【幸運の食べ物】タマネギ



### 蠍座 10/24~11/22

【全体運】好調運です。あなたの意見が通るため丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ  
【健康運】トレーニングの効果が出る時。しっかり鍛えて◎  
【幸運の食べ物】シタケ



### 射手座 11/23~12/21

【全体運】決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるためこじらせないように配慮を  
【健康運】体調が優れないときは休息を。受診は早めに  
【幸運の食べ物】キウイフルーツ



### 山羊座 12/22~1/19

【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりにさらに招運!  
【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化  
【幸運の食べ物】クレソン



### 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎  
【健康運】美味しく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって  
【幸運の食べ物】ウド



### 魚座 2/19~3/20

【全体運】運勢は好調。勢い良く動きましょう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣  
【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を  
【幸運の食べ物】ソラマメ



## クロスワードパズル vol.320

Q. 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

- |    |      |            |             |            |           |             |             |       |              |      |    |            |           |
|----|------|------------|-------------|------------|-----------|-------------|-------------|-------|--------------|------|----|------------|-----------|
| 21 | 20   | 18         | 16          | 15         | 11        | 10          | 9           | 8     | 6            | 2    |    |            |           |
| 夫婦 | 糖度計の | 熱波師が活躍している | 日本庭園の池に似合う魚 | 走ること。ウイニング | 通知表ともいいます | アルファベットの7番目 | 精算するために並びます | 知られる県 | わんこそばやじゃじゃ麺で | 聴きます | 卒業 | チューナーで選局して | 卒業生代表が壇上で |

タテのカギ

### ヨコのカギ

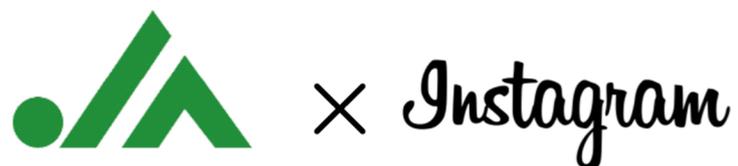
- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 お雛様にひな——をお供えた  | 12 タロットカードや水晶玉などを    |
| 2 カ土が土俵にまくもの     | 使って行きます              |
| 3 オーストリアの首都      | 13 出身校をこういうことも       |
| 4 眉間に寄せるもの       | 14 パーが紙ならチョコは        |
| 5 スケジュール帳に書き込みます | 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実  |
| 7 ——は小説よりも奇なり    | 19 鳴門海峡には大きなものが発生    |
| 10 ——、雷、火事、親父    | 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります |

応募方法・プレゼントクイズのコーナーは8ページに掲載しています!!

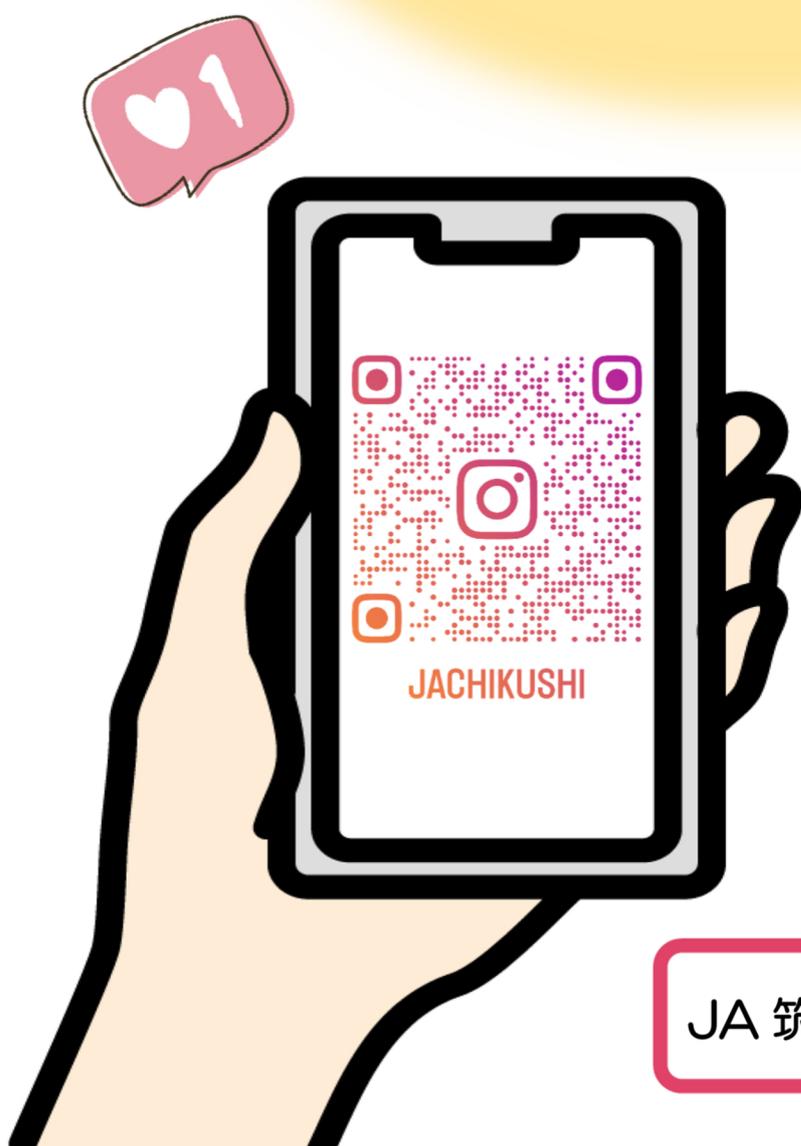
1	6	9		14	18	21
	7		11		19	D
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		A

- A
- B
- C
- D
- E

2月号(vol.319)分  
クロスワードパズル  
の答え



JA 筑紫の公式インスタグラムでは、  
旬の野菜を使ったレシピや農産物直売所ゆめ畑  
イベント情報などお得な情報が盛りだくさん！



JA 筑紫 インスタグラム





# あつまれ! ちくしキッズ

春日市

しろうず

白水

きよみ

清己さんのお孫さん

しろうず

白水

りり

凜々ちゃん(5歳)

りく

凜久くん(1歳)

ご家族からのメッセージ

元気に大きく育てね♡

好きな食べ物

みかん

最近の成長

たくさん  
走るようになった



好きな食べ物

いちご

性格

しっかり者の  
お姉ちゃん

## 警察署つうしん



### 社長・上司を装ったメールが急増しています!

会社の社長・上司をかたって、社員にニセのメールを送りつけ、会社のお金をだましとる手口の詐欺が発生しています。だまされないようご注意ください。



これは  
詐欺メール  
です!

「業務プロジェクトに対応するためLINEのグループを作成して招待して」「取引相手の振込先情報を送るから今すぐお金を振り込んでくれ」などといった、一見業務に思える内容のメールを送信してきます。

え!?  
社長からこんなメールが...

そして経理担当者などを含んだグループを作らせ支払い名目でお金を振り込ませる手口です。



経理担当

どうしよう...  
だまされて送金してしまった...



昨年末頃から全国で、このような「社長の名前を使用した不審なメールが社員に届いた」などといった事案が報告されており、被害も発生しています!

春日警察署

TEL:092-580-0110

筑紫野警察署

TEL:092-929-0110

# 総合ポイント制度(メンバーズカード・あぐりカード)終了のお知らせ

平素よりJA事業をご利用いただき、誠にありがとうございます。

会員の皆さまには既にご通知させていただいておりますが、メンバーズカード・あぐりカードのポイント付与および利用を誠に勝手ながら下記の通り終了させていただきます。ポイントにつきましては、期限までにご利用ください。

■ <b>新規ポイントカード発行終了日</b>	→	<b>令和8年3月31日(火)</b>
■ <b>ポイント付与対象期限</b> (最終ポイントは令和8年5月20日までに付与されます)	→	<b>令和8年3月31日(火)</b>
ポイント利用期限		
■ <b>三菱UFJニコス(株)とのポイント相互交換</b> (200ポイント単位)	→	<b>令和8年9月30日(水)</b>
■ <b>キャッシュバック・カタログギフト交換</b> (1,000ポイント単位)(2,000ポイントコース~)	→	<b>令和8年10月30日(金)</b>
■ <b>店舗お買物券利用</b> (100ポイント単位)	→	<b>令和8年11月23日(月・祝)</b>

※1ポイント1円としてご利用いただけます。ただし還元方法ごとに利用単位が異なるため、ご注意ください。

※お買物券の発券には「メンバーズカード」「あぐりカード」が必要となります。

※カードを紛失された場合、メンバーズカードは各金融店舗にて、あぐりカードはゆめ畑各店舗または資材配送センター・中部グリーン店にて再発行のお手続きをお願いいたします。(再発行手数料110円)

問い合わせ先

JA筑紫 企画管理部 企画広報課 TEL:092-924-1373

JA筑紫 農産物直売所

## 令和8年4月1日より ゆめ畑の新しいポイントカードが スタート!

お買い上げ金額  
200円(税込)毎に  
1ポイントゲット!



JA筑紫 農産物直売所



ポイントカードはゆめ畑全店舗にて発行いたします。



200ポイントたまったら  
ゆめ畑で使える  
「200円のお買物券」を  
発券いたします!

※お買物券の有効期限は、  
発券日より90日間です。

問い合わせ先

JA筑紫 営農生活部 食農推進課 TEL:092-924-1314

次の事項が慎重に審議され、全議案が承認、可決されました。

- 第1号議案：貸出金等利益相反取引について
- 第2号議案：借入申込みについて
- 第3号議案：就業規則の一部改正について
- 第4号議案：出資金の減口について
- 第5号議案：「ハラスメントの防止に関する基本方針」の制定について

JAの概況 令和8年1月31日 現在

貯金	3,792.18億円	販売品販売高	14.66億円
貸出金	1,745.28億円	出資金	44.14億円
共済保有高	6,393.74億円	組合員数	正 2,984人
購買品取扱高	11.26億円		准 18,578人

春日市

春日市ふれあい文化センター  
スプリングホールリニューアルオープン記念 特別公演  
フレディ・ケンプ×九州交響楽団

100万人に一人のピアニストと称され世界で活躍する「フレディ・ケンプ」と九州を代表するオーケストラ「九州交響楽団」の約12年ぶりの共演が春日で実現。ピアノと指揮を同時にこなす「弾き振り」も必聴必見！ベートーヴェンとモーツァルトのプログラムをぜひ会場でご堪能ください。

日時：4月5日(日) 開場/午後2時30分 開演/午後3時  
場所：春日市ふれあい文化センター 新館1階 スプリングホール  
料金：【一般】4,000円【友の会】3,600円【学生】1,500円

※全席指定・税込 ※未就学児入場不可  
※学生料金は友の会割引なし

問い合わせ先：春日市ふれあい文化センター  
TEL:092-584-3366  
※祝日除く月曜休館

筑紫野市

筑紫野市総合公園「天拝の船」リニューアルオープン!

昨年9月からリニューアル工事を行っていた天拝の船がリニューアルオープンします!日本最大の落下高がある6mフリーフォールや、天拝湖を望む絶景をお楽しみください。



開園日：4月4日(土)～  
開園時間：3月～10月：午前9時～午後6時  
11月～2月：午前9時～午後5時  
場所：筑紫野市総合公園(筑紫野市山口382-6)  
問い合わせ先：筑紫野市建設部管理保全課 公園担当  
TEL:092-923-1111

詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。



食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

家の光 4 April 2026 表紙の人  
工藤 阿須加 さん

特集 アイテムひとつで魔法のスタイルアップ術

野菜がよく育つ花の植え合わせ  
ほんとうに効果のあるウォーキング

ご購入のお問い合わせ  
お申込は...

JA筑紫 生活福祉課

TEL:092-924-1328

耕そう、大地と地域の未来。



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業の応援団になっていただく、という運動です。



ふあみーゆには環境にやさしいベジタブルインクを使用しています。



この印刷物は、CSRに取り組み印刷会社が製作した印刷物です。

太宰府市

御笠川沿い桜ライトアップ in 令和の都だざいふ

太宰府市の桜の名所のひとつである、御笠川沿いの桜並木をライトアップします。やわらかな光が桜の木を照らし、幻想的に彩られる夜桜をお楽しみください。

日時：3月下旬～見頃終了まで 午後7時～午後9時  
場所：プラム・カルコア太宰府(中央公民館)裏手御笠川沿い(観世音寺1-3-1)  
※荒天などにより中止する場合は、当日正午時点で判断を行い、ホームページでお知らせします。  
※車で来場される場合、市役所駐車場をご利用ください。

問い合わせ先：太宰府市観光推進課 観光推進係  
TEL:092-921-2121



ホームページ

那珂川市

フォトコンテスト2026

美味しい食べもの、きれいな風景、ダイスきな人、心躍るイベントなど、あなたの感じた「那珂川市の春」を教えてください!

テーマ：那珂川市の春

応募締切日：5月22日(金)

応募方法：①那珂川市公式インスタグラム

(@nakagawacity\_official)をフォロー

②2つの必須ハッシュタグをつけて投稿!

「#那珂川市ダイスキ2026」

「#撮影場所」

問い合わせ先：那珂川市人事秘書課 秘書広報担当  
TEL:092-953-2211



公式インスタグラム



応募方法など詳しくはこちら

大野城市

令和8年度春季特別展

写真展「星野道夫 悠久の時を旅する」

アラスカの大地を見つめ続けた写真家・星野道夫が生涯をかけて撮影した珠玉の写真をはじめ、直筆の手紙やカメラなど貴重な資料を展示します。また、心のふるさと館独自企画「星野さんの旅のつづき」では、アラスカと日本列島を関連付ける資料や大野城市の旧石器・縄文時代の資料などを展示します。

日時：4月25日(土)～6月28日(日)  
午前9時～午後5時(入場は午後4時30分まで)  
場所：大野城心のふるさと館 3階企画展示室・2階特設会場  
料金：【一般】800円(600円) 【中学・高校生】400円(300円)  
※小学生以下無料

※()内はこふる友の会会員料金、20名以上の団体料金  
問い合わせ先：大野城心のふるさと館  
TEL:092-558-5000  
※月曜休館(月曜日が祝日・振替休日の場合、翌平日)

編集後記



先日はじめてバスツアーに参加し、糸島の観光地や酒蔵を巡って楽しんできました♪飲んで食べて楽しむことが大好きな私は、このパワーを広報活動で発揮していきたいです! 岡部



先日グランピングをしました!豊かな自然に癒されながらサウナを満喫したり、美味しい食べ物をたくさん食べることができて楽しかったです♪季節の変わり目になりますので、皆さま温かくしてお過ごしください!

下條

3

MARCH

JA筑紫

## お知らせカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
16 <b>法</b> 本店	17	18 <b>米</b>	19	20 春分の日	21	22
中部グリーン店 米の特売日		<b>休</b> ゆめ畑 那珂川店		ゆめ畑太宰府店 感謝祭		
						<b>休</b> 資材配送センター
23	24	25 <b>税</b> 牛頸支店 筑紫駅前支店 春日支店	26	27	28 <b>米</b>	29
		<b>休</b> ゆめ畑 太宰府店・春日店		ゆめ畑春日店 周年祭		
						<b>休</b> 資材配送センター
30	31	ゆめ畑全店舗 午後1時までの 時短営業				



4

APRIL

		1	2	3	4	5
6 <b>税</b> 二日市支店 春日南支店 安徳支店	7	8 <b>米</b>	9	10	11	12
				ゆめ畑筑紫野店 感謝祭		
13	14	15 <b>法</b> 本店 <b>税</b> 大野城支店 太宰府中央支店 那珂川支店				

**米** ゆめ畑で米を割引販売している「米の日」 **法** 法律無料相談日 **税** 税務無料相談日 **休** ゆめ畑・資材配送センター休業日

※法律相談と税務相談は予約が必要です。詳しくはP13をご覧ください。3月16日開催分につきましてはふぁみーゆ2月号に掲載しています。

※ゆめ畑のイベント・店休日は日程が変更になる場合がございます。詳しくは各店舗へお問い合わせください。



JA筑紫のInstagramでは、旬の農産物を使ったレシピなどお得な情報を随時更新中！ぜひ覗いてみてください♡

## 農産物直売所「ゆめ畑」

営業時間 月～土 午前9時～午後6時  
日・祝 午前9時～午後5時

大野城店 TEL:092-513-0881

春日店 TEL:092-501-1616

太宰府店 TEL:092-921-8600

那珂川店 TEL:092-952-2971  
(西部グリーン店を含む)

筑紫野店 TEL:092-919-7117

資材配送センター TEL:092-923-8221

農機具に関する問い合わせ先

中部グリーン店 TEL:092-501-0036

農機センター

米販センター TEL:092-919-5955

TEL:092-922-0531  
(那珂川) TEL:092-952-0769