

カシイ! タノシイ! がいつばいのコミュニケーションマガジン!

心あみーゆ

JA CHIKUSHI COMMUNICATION MAGAZINE <FAMILLE>



5

MAY 2026

JA 筑紫

vol. 634



日本茶でリラックスティータイム



タケノコ農家
おかべ しゅういち
岡部 修一さん
こ
ユリ子さん
筑紫野市



担当の一言！

農業振興課 タケノコ担当 落合

岡部さんのタケノコはどれも
大きくて綺麗！
ご家族で栽培するタケノコを
ぜひご賞味ください♪



親子で守る
春の味



- 1・2 筑紫の食と農
- 3 退職のあいさつ
- 4 令和7年度支店だよりコンテスト
- 5・6 **特集**
日本茶でリラックスティータイム
- 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
みんなのコンテナ菜園
家庭菜園
- 11 ●たき蔵さんの一言
●脳トレ!手足の体操
- 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・16 ●ふるさと掲示板
●総合ポイント制度(メンバーズカード・
あくりカード)終了のお知らせ
- 17 ●あつまれ!ちくしキッズ
●警察署つうしん
- 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



転身を決意……

筑紫野市諸田でタケノコを収穫し、JA筑紫へ毎年4t以上を出荷する岡部修一さん・ユリ子さん親子。代々農業を家業とする岡部家で育った修一さんは、長らく稲作と養豚業を営んでいましたが、穀物価格の高騰や後継者不足をきっかけに約13年前、養豚業を廃業。タケノコ農家への転身を決意しました。転身のタイミングでユリ子さんも作業に加わり、二人で手を取り合いながらタケノコ掘りに励んでいます。

「初めは自家用や友人へのおすそ分けとして掘っていたタケノコが『美味しい!』と評判になり、本格的な出荷へとつながっていきました」と当時を振り返ります。毎年、4月の最盛期には息子夫婦や孫も加わり、一家総出でタケノコ掘りに取り組むといいます。「今年も、大きくて

良質なタケノコがたくさん収穫できました」と微笑みます。

阿吽の呼吸で……

タケノコ栽培で重要なことは「竹林の管理」。「竹が少なくなりすぎると良くないため、竹の状態を見ながら、掘りすぎないように調整しています。印をつけなくても阿吽の呼吸で通じ合い、掘らないタケノコが自然と分かります」と話すお二人。長年培ってきた親子の絆が感じられます。

「収穫期は、斜面を何度も上り下りするため、体力勝負になります。朝から日が暮れるまで掘り続ける毎日、タケノコを見すぎて目を閉じると浮かんでくることもあります…」と、苦労を笑い交じりに話すユリ子さん。「それでも収穫したタケノコを食べて『美味しい!』と言ってもらえるとまた頑張ろうと

よりたくさんの方に……

おすすめのお食べ方について、「さらし布などの袋に米ぬかを入れて揉み出したお湯で下茹ですると美味しくなります。一番好きなのは、あごだしと昆布でだしを取り、しょうゆ・みりん・酒でシソに炊いたもの。毎日食べても飽きません」と教えてくれました。

今後について「何よりも健康でいること。そして、これからもたくさんの方に美味しいタケノコを食べてほしいです」と笑う岡部さん親子。家族で支え合いながら丁寧に掘り上げるタケノコは、これからも多くの方の食卓を彩ることでしょう。

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

退職のあいさつ

令和8年3月31日をもって、私たちはJA筑紫を退職いたしました。永きにわたり、組合員の皆さまにお引き立ていただきましたこと、厚く御礼申し上げます。誠にありがとうございました。



- ① 勤続年数・最終部署
- ② JAでの思い出・感想
- ③ 退職後の目標

こじま ひさひで
小嶋 久英



- ① 34年（審査開発部 部長）
- ② 春日地区のカナダ旅行での絶景や、ふれあい活動のウォークラリーなど組合員さんと有意義な時間を過ごせたこと
- ③ 筋力・体力を維持し、新たなスポーツに挑戦するなどセカンドライフを楽しみたい

もりき かずお
森本 和生



- ① 38年（金融共済部 部長）
- ② 旅行の引率や農事実行組合・評議員会など、たくさん組合員さんとふれあうことが出来たこと
- ③ 体調に気を付けながら、JAや組合員の皆さまに貢献したい

もりた よしあき
森田 慶芸



- ① 35年（米販センター センター長）
- ② 支店の食事でタラバガニの食べ放題に行き、とても美味しかったこと
- ③ コンサートや映画をたくさん観に行きたい

やました しょうじ
山下 祥治



- ① 34年（共済課 事故係）
- ② 組合員の皆さまにたくさん助けていただき、感謝いたします
- ③ 体力維持に努め、バイクで日本を二周二周したい

みのほら ひでとし
箕原 英利



- ① 31年（共済課 課長）
- ② たくさん組合員さんや職員と過ごせたこと
- ③ 健康第一で、第2の人生を歩んでいきたい



令和7年度 支店だより コンテスト

JA筑紫は、組合員の皆さまとの架け橋となる広報紙「支店だより」の発行に取り組んでいます。

この度、令和7年度に発行された支店だよりを審査する「支店だよりコンテスト」を開催しました。

支店だより担当者やJA役員、JA福岡中央会、印刷業者などの有識者が審査員を務め、季節感・レイアウト・地域の情報発信・親しみやすさの4項目をもとに審査し、上位3店舗を表彰しました。結果は下記の通りです。



御笠支店
「宝満だより」

担当者からのコメント

季節感を出して、組合員の方が興味を湧く支店だよりを心がけて作成しました。



Congratulations
1
安德支店
「安德平野ニュース」



担当者からのコメント

イラストや季節感を取り入れ、親しみを持っていただけるように作成しました。



那珂川支店
「那珂川TIMES」

担当者からのコメント

組合員さんの活動やふれあい活動を掲載し、手に取って読みたくなるように作成しました。

JA筑紫のホームページでは、全店舗の支店だよりを掲載しています！
随時更新しておりますので、ぜひご覧ください！

JA筑紫

検索



日本茶で

監修：日本茶インストラクター 滝井ひかる
イラスト：小林裕美子

リラックステイータイム

特集



忙しい毎日に、ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、心も体も休まる時間を楽しみましょう。



日本茶の癒やしパワー

疲れた脳をリラックス

テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ストレスや疲れの回復に

ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、シミやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

自律神経を整えリラックス

香り

緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

眠気を覚まし能率アップ

カフェイン

苦味をもたらし、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

さまざまな健康効果

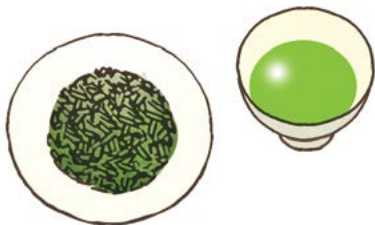
カテキン

ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。

八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。令和8年は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるはず長生きするといわれています。

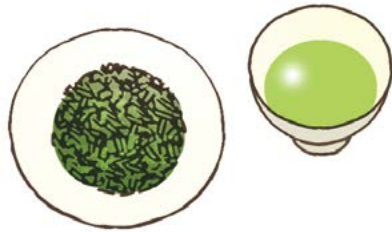
さまざまな日本茶



最高級の日本茶

玉露(ぎょくろ)

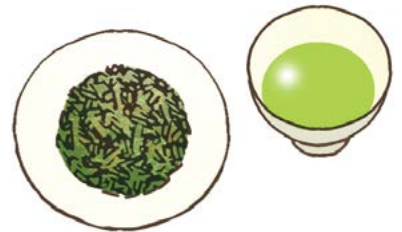
最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香り、うま味が強く、苦味や渋味が少ない。



家庭用として親しまれる

番茶(ばんちゃ)

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい。



日本茶の代表

煎茶(せんちゃ)

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴。

仕事や作業のリフレッシュに

お湯出し緑茶

香りがよかつ
カフェインを多く抽出
血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が
多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に



入れ方 (3人分)

- ① 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- ② 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする
(番茶・ほうじ茶:熱湯/煎茶:約70度/玉露:約50度)
- ③ 急須に②の湯と茶葉10g(約大さじ2)を入れる
- ④ 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- ⑤ 最後の一滴まで注ぎ切る

夜のリラックスタイムに

水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやか
テアニンやビタミンCを多く抽出
免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある
成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に



入れ方 (3人分)

- ① 水道水1Lを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- ② ボトルに①の水と茶葉10g(約大さじ2)を入れる
- ③ 冷蔵庫で2~3時間抽出する

水出しとお湯出しを使い分けて
リラックス効果アップ!

お茶は温度により抽出される成分の量が異なります。
うまく使い分けると、1日の中で上手に緊張をほぐしたり、
仕事などの能率を向上させたりできます。

お茶は鮮度が命!
未開封のものも
早めに開封して
飲み切ろう



茶葉の保存方法
茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で
変質しやすく、周囲の臭いも吸収しやすい
ため、密閉できる容器に入れて直射日光を
避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、
10日分程度を目安に小分けにすると良い
でしょう。

お掃除に

水気を絞った茶殻を
床にまき、ほうきで掃除
する。茶殻がほこりを
吸着し効率良く掃除が
できる



消臭

ティーバッグなどに
入った茶葉をそのまま
乾燥させて靴箱などに。
消臭効果に期待



茶殻で身の回りを
キレイにしてリフレッシュ

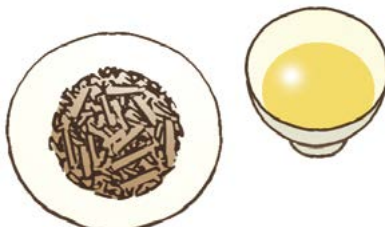
お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除
などに活用できます。



茶の湯の主役

抹茶

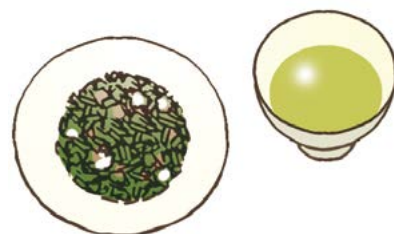
20日ほど日光を遮って育てた茶葉を
そのまま乾燥させて、茶臼などで挽き
細かい粉末にしたもの。海外でも注目され
ている。



優しい香りが特徴

ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で
焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い
香りとさっぱりとした味わいが特徴で
食後などにおすすめ。



炒った米の香りが特徴

玄米茶

白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒った
ものを茶葉と同量程度加えて作られる。
香ばしい香りとさっぱりとした味わいが
特徴。

な 中 武
か た け や す こ
靖 子 さん

那珂川市

中武さんは、トールペイントの講師として、たくさんの方に笑顔をお届けしています。



約33年前、木やガラス、陶器、布などの素材に自由に絵を描くトールペイントを始めた中武さん。古いものに絵筆で魔法をかけて変身させる「魔女たちのトールペイント」という教室に通い始め、トールペイントに魅了されました。今もその想いを継いで使わなくなった家具や廃材に魔法をかけて作品を作り続けています。

現在は、看護と介護の仕事をしてながら月1～2回教室を開き、仲間にトールペイントの楽しさを教えています。指導する上で心がけていることは、「事前に試作を重ね、丁寧な準備を大切にしています」と話します。

手掛けた作品について、「息子夫婦や友人にプレゼントして、喜ばれることが嬉しいです」と笑顔を浮かべます。

また、講師として活躍する一方、健康づくりのために走ることを習慣にしていた中武さん。東京フルマラソンを親子三代で完走し、合計年齢の最高記録としてギネス世界記録に認定されました。「父がいつも言っていた『継続は力なり』という言葉が活動の原動力になっています」と微笑みます。

さらに、令和7年度から安徳支店女性部活動の講師も務めるなど、活躍の幅を広げている中武さん。今後について、「これからも健康を維持し、子供たちが映った風景画を描くなど、歳を重ねても作品を作り続けていきたいです」と溢れる想いを語ってくれました。



安徳支店 係長 星本 祥子

いつも笑顔が素敵の中武さん。今回の取材を通して、中武さんの精力的な活動と、トールペイントの魅力をたくさん知ることができ、感銘を受けました。

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!!

★ アスパラガス ★

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。

春・夏が旬のアスパラガス!

アスパラガスはカロテンやビタミン類が多い緑黄色野菜で、疲労回復効果の高いアスパラギン酸も豊富です。

鮮度が大切なため、購入後すぐに調理しましょう。茹でるときは、切らずにそのまま茹でるとうま味や栄養分の流失を抑えることができます。

保存するときは、切り口を湿らせたキッチンペーパーで包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。



美味しいアスパラガスの見分け方

- 鮮やかな緑色で穂先が締まり、太くまっすぐなもの
- 切り口がみずみずしく、硬くなっていないもの



アスパラガスと春野菜のポタージュ

作り方(5~7杯分)

- ①アスパラガス(4~5本)は根元の固い部分を折って、下の1/4の皮を剥き、長さを8等分程度に切る。
- ②玉ねぎ(100g)は皮を剥いて根と先を切り落とし、横半分に分けてざく切りにする。じゃがいも(180g)は皮を剥いてざく切りにする。
- ③鍋に①②と水(200ml)を入れ、サツと混ぜて中火にかける。煮立ったら全体を大きく混ぜ、蓋をして弱火でさらに20分ほど煮る。
- ④③をフードプロセッサーかミキサーに入れ、塩(少々)を加えてペースト状にする。鍋に戻し入れ、牛乳(370ml)、塩・こしょう(少々)で味を調える。
- ⑤器に盛り、お好みでオリーブオイル・バジル(少々)をかける。



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

日本茶に含まれる
疲れた脳をリラックスさせる
パワーがあるうま味や甘さの
主要成分は○○○○。

○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、6月中に賞品をお届けいたします。

今月のプレゼント! /



もちもちちざるうどん
【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5月末日まで(当日消印有効)

スイートコーン

遅播きすれば失敗知らず 適期に定植・追肥・薬散・収穫

トウモロコシは、株先に雄穂(ゆうすい)が、葉のわきに雌穂(しすい)が別々につきます。この雌穂の粒が未熟なうちに収穫する野菜がスイートコーンです。

発芽と生育の適温は高く、5月に種播きし、盛夏に収穫するのが本来の旬です。これより前は気温が低く失敗しやすいです。一方で8月上旬ごろまでの遅播きは、栽培期間を通し十分な温度が確保でき、栽培は比較的容易です。遅播きでは草勢と根張りが強く、株元に分けつ(わき芽)が出て、台風にも耐え、高温下でも粒がしなびにくい中晩生や晩生の品種を使います。

雌穂の絹糸(けんし・めしべのこと)に他の株の花粉が風で運ばれ受粉するため、最低でも4株(プランター2つ分)は栽培しましょう。また大きな穂にするため、3回に分けて追肥を施します。さらに雄穂が出る頃から雌穂の絹糸が出る頃までの防虫も大切です。

栽培方法

1 種播き

苗が小さくても鉢のまま植えつけられるジフィーストリップ(5cm角)へ培養土を入れ、種2粒を深さ2cmのところへ押し込む(写真1)。水やりしたら、雨が直接当たらない日当たりの良いところに置く。



写真1

ポイント 適温を維持して一斉出芽させる。5月に入っても地温15度を下回る場合は日当たりの良い室内などで出芽させる。

2 植え付け

本葉2~2.5枚でIB化成約54gを混ぜた土を入れた深型プランター(長さ55cm・約25L)へ、株間35cmで、苗は間引かずそのまま2鉢を植え付ける(写真2)。根づくまでは乾燥に注意して水やりする。



写真2

ポイント 苗を老化させないように必ず本葉2~2.5枚で植えつける。

3 間引きと最初の追肥

本葉5~6枚で残す株や分けつを傷つけないように、ハサミを使い地際で切り、1カ所1株にする(写真3)。



写真3

間引きに合わせて1株当たり化成肥料(NPK各成分8-8-8)約16gを施し、土と混ぜ、水やりする(写真4)。



写真4

4 害虫防除と2~3回目の追肥

重大害虫のアワノメイガは、雄穂が出る頃に葉裏や雄穂に産卵する。葉が筒状になった株の中心に穂が見えたら(写真5)、株全体にBT剤※1などを散布する(写真6)。1週間ほどして雄穂がしっかり出たら雄穂と葉の付け根を中心に2回目を、さらに雌穂から絹糸が出て2~5日した頃に絹糸を含め全体へ3回目の薬剤散布をする。2回と3回目の追肥は、最初と3回目の薬剤散布に合わせて1回目同様に施す。



写真5



写真6

※1 微生物のバチルス・チューリゲンシスから作られた自然由来の農薬

5 授粉

雌穂から絹糸が出たらプランター2個を並べ受粉しやすくする(写真7)。晴れた日の午前10時ごろに茎を軽く叩き花粉を舞わせ授粉させる。受精後、絹糸は茶色くなる。乾燥に注意して毎日水をやる。



写真7

6 収穫

絹糸が出始めたら平均気温(気象庁HP参照)を積算して500度になる日を収穫の目安にする。予定日の2~3日前に穂先の粒の充実を確認して(写真8)、収穫する。



写真8

※温暖地を基準に記事を作成しています。



「ゴールドラッシュ90」暑さに強く、草勢が旺盛でしなびにくく、遅播きできる甘いスイートコーン

【基本情報】

- 分類: イネ科トウモロコシ属
- 原産地: 北アメリカ(メキシコ高地)
- 発芽適温(地温): 25~30度
- 生育適温(気温): 22~30度
- 日当たり: 日なた ●好適pH: 6.0~6.8

【病害虫情報】

アワノメイガ: 雄穂に誘引され産卵する。幼虫は葉の付け根あたりから茎または雌穂内に入り食害する。

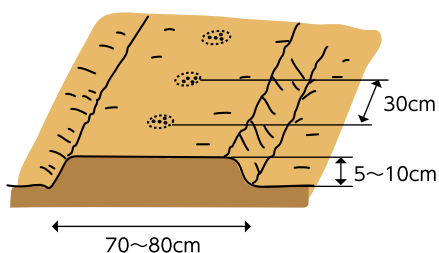
アブラムシ類: 葉、雄穂や雌穂の中に入り込んで生育を悪くする。出穂の頃に発生しやすいため早めに防除する。

エンサイ 真夏の葉物に最適

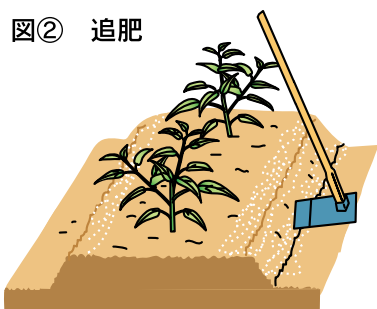
園芸研究家 成松次郎

エンサイは、別名を「アサガオナ」や「クウシンサイ(空心菜)」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なため、肉やエビ、シイタケなどの炒めものやごま和えに向いています。

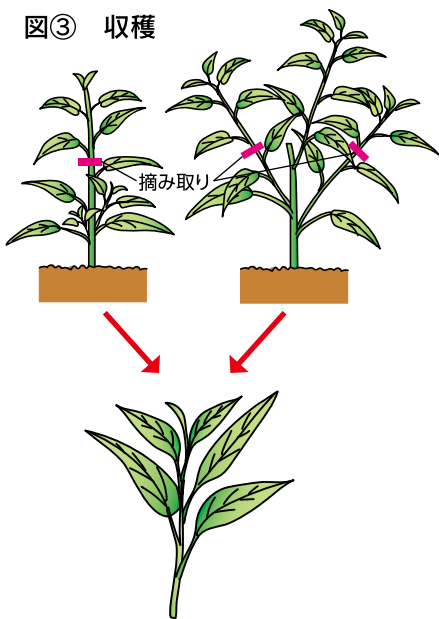
図① 種播き(直播き)



図② 追肥



図③ 収穫



【栽培時期】高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25〜30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種播きし、夏から初秋にかけて収穫します。

【品種】広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。

【畑の準備】植え付け(または種播き)2週間前に1㎡あたり苦土石灰100gを撒いてよく

耕します。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床(ベッド)を作ります。

【種播き・植え付け】種は皮が堅いため一晩水に浸して、吸水させてから播きます。発芽適温は高温のため、早播きはしないようにしましょう。

準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1〜2cm、1か所3〜4粒

直播きします(図①)。苗作りをする場合は、7.5〜9cmのポリポットに3〜4粒播き、本葉3〜4枚になつたら苗を植え付けます。

若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋播きにし、本葉3〜4枚までに株間4〜5cmに間引きます。

【管理】発芽後は本葉4〜5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1㎡あたり化成肥料50g程度を施します(図②)。また、柔らかい葉を収穫するには灌水を十分行います。

【収穫】つるが40〜50cm程度に伸びたら、株元5〜6節を残し、つる先の20〜30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてくるため、同様に収穫します(図③)。

細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度るとき、株元2〜3節を残し刈り取ると、数回収穫ができます。

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!



4月末～5月上・中旬は、高温を好む果菜類(トマトやナス、オクラ、キュウリなど)の植え付け適期です。より高温を好むサツマイモは、5月下旬まで植え付けを待ち、病害虫の予防にも努めましょう。タマネギやジャガイモは、梅雨期に入る前の晴れの日に収穫しましょう。

トマト

- 主枝だけを伸ばし、わき芽は順次かきとります。わき芽かきは晴れの日を選んで小さいうちに行い、傷口を小さくしてすぐ乾くようにします。特に、花房のすぐ下のわき芽は勢いが強いので、とり遅れないようにしましょう。
- 第1花房を確実に着果させることが、その後の生育のバランスを保つ上で重要なため、ホルモン(トマトーン)処理をして確実に着果させましょう。

ナス

1番花が咲いた枝(主枝)とすぐ下のわき芽(側枝)、その下のわき芽(側枝)などを伸ばして仕立て、それぞれ主枝の間隔を35cm前後に確保します。株間が70cm前後のときは、左右に2本ずつ主枝と側枝を伸ばし、それより下の芽は全てかきとりましょう。

オクラ

播種の2～3日前までに畝に透明マルチを張るなどして地温を高めておき、1穴に4～5粒播いて、発芽してから立ち本数を3本に間引きましょう。なお、丸オクラは柔らかいため、収穫時期に余裕が持てます。

キュウリ

- 親づるの下の節に着いた果実は、果形が悪くなりやすく、そのままにしておくとも草勢低下につながるため、5節までのわき芽(子づる)は早めに除去しましょう。
- 6～10節の子づるは1節で摘芯し、その上の節の子づるは草勢などを見ながら1～2節で摘芯しますが、草勢維持のために最上部の子づるのうち2～3本は摘芯せずに遊びづるとして残しましょう。

サツマイモ

高温性のサツマイモは、5月下旬～6月上旬にかけて植え付けます。苗先は畝の表面に出し、茎の4節ほどを畝内に植え込みましょう。なお、基腐れ病を防止するために無病の苗を使用し、植え付け前に登録農薬で消毒しましょう。

タマネギ・ジャガイモ

タマネギやジャガイモは、5月下旬～6月の梅雨期に入る前の晴れの日を選んで収穫しましょう。貯蔵用のタマネギは、光を当てて表皮を乾かした後、日陰に吊して保存しましょう。



脳トレ! 手足の体操



手首のつぼ刺激体操でリラックス

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手首のつぼには、呼吸器系に関係が深い太淵(たいえん)や内臓、消化器官などに関係が深い陽池(ようち)などがあります。これらのつぼを優しく刺激してリラックス

しましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。

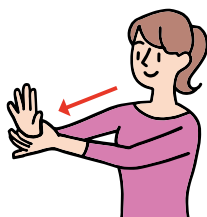
手首のつぼ刺激体操

基本編

(1)、(2)を左右5回ずつ行いましょう。



(1) 右手を軽く握り左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



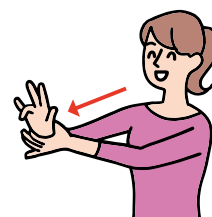
(2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。

応用編

(1)、(2)を左右の親指から小指まで行いましょう。



(1) 右手を軽く握り左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を1本残し広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



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」(男子)と「ゆめっぴー」(女子)。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。



遺留分侵害額請求権について

Q

父・長男・次男のみの家族において10年以上前、父の1億円の財産を長男に5000万円生前贈与し、現在は5000万円しかない状況で、父が残った遺産をすべて次男に相続させる内容の遺言をしたとします。

この場合に、長男は遺留分侵害額請求権を行使できるでしょうか。

A

遺留分侵害額請求権とは、遺言などによって「最低限保証された相続分」を侵害された相続人が、相手方に対し金銭の支払いを請求できる権利です。

旧民法での遺留分侵害額は、遺産に時期を問わず受けた生前贈与(相続人の場合)を加えた額を基礎財産として、それに遺留分(本件事例の長男は4分の1)を乗じた額から、時期を問わず遺留分権利者(本件の場合長男)が受けていた贈与額を控除した額とされていました。

しかし令和元年の民法改正により、**基礎財産には10年以内に受けていた贈与額のみを加える**ことに変更されました。本件では10年以上前の贈与のため、基礎財産に加える必要がなくなったこととなります。

では、合わせて控除される額も、10年以内に受けた生前贈与になるのか否かが、本件の問題です。この点について民法は、**控除される額については、期限を問わず受けた贈与**と定めています。(民法1046条2項1号)。すると10年以上前に受けた贈与額5000万円も控除できるため、長男に遺留分侵害額請求権はないこととなります。

ただし10年以上前の生前贈与については、立証が必要なため、本件事例では、父親は次男のために振込記録や領収書等の証拠を残しておくべきです。また、遺言書には生前贈与の事実があったことを記載しておくといでしょう。

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。

6月の法律相談日

[日 時] 6月15日(月)
午前10時～午後3時

[場 所] JA筑紫 本店
梅田 尚彦 弁護士



7月の法律相談日 7月15日(水) 熊谷 雅弘 弁護士(予定)

税務無料相談

税金のご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	6/5 (金)	安徳支店
	6/15 (月)	那珂川支店
田中 税理士	5/25 (月)	牛頸支店
	6/15 (月)	大野城支店
久保田 税理士	5/25 (月)	筑紫駅前支店
	6/5 (金)	二日市支店
	6/15 (月)	太宰府中央支店
山田 税理士	5/25 (月)	春日支店
	6/5 (金)	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。

5月星占いあなたの運勢

モナ・カサンドラが占う

あなたのしめこーん



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率も上がって、一石二鳥
【健康運】目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に
【幸運の食べ物】新ジャガイモ



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいるいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物大吉
【健康運】朝の散歩がおすすめ。ゆっくり深呼吸するのも◎
【幸運の食べ物】ウメ



双子座 5/21~6/21

【全体運】一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃれに気を使うと運氣が上昇します
【健康運】おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎
【幸運の食べ物】ソラマメ



蟹座 6/22~7/22

【全体運】会話の中から新たな企画が生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉
【健康運】運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして
【幸運の食べ物】コゴミ



獅子座 7/23~8/22

【全体運】頭の痛い問題が起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を
【健康運】持久力がつく運動がおすすめ。体型を整えるのも◎
【幸運の食べ物】ニンニク



乙女座 8/23~9/22

【全体運】好調運。講演会参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるため周囲の目も意識して
【健康運】血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう
【幸運の食べ物】新ゴボウ



天秤座 9/23~10/23

【全体運】後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運氣が上昇！旅行は遠出がおすすめ
【健康運】すり傷やかぶれに気を付けて。虫よけ対策を
【幸運の食べ物】キクラゲ



蠍座 10/24~11/22

【全体運】気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて
【健康運】栄養剤や薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事
【幸運の食べ物】ルッコラ



射手座 11/23~12/21

【全体運】先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます
【健康運】筋力トレーニングなど少し激しい運動もOK
【幸運の食べ物】ニラ



山羊座 12/22~1/19

【全体運】ドキリとするようなことも丸く収まります。前向き思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉
【健康運】気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて
【幸運の食べ物】サンショウ



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。メリハリが大切
【健康運】バスルやクイズで脳トレを。認知症予防にも
【幸運の食べ物】クレソン



魚座 2/19~3/20

【全体運】良好運ですが後半は乱れがち。正確が必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます
【健康運】新鮮な野菜や果物をたくさん食べて免疫向上
【幸運の食べ物】夏ミカン



クロスワードパズル vol.322

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？

タテのカギ

1 女性同士のきょうだい トーシューズを履いて踊ります
2 風呂場でお湯をためるところ 太古から人間に飼われている動物
3 表の反対側 端午の節句に餅を食べた日本三大祭りのひとつ、祭。東京で5月に行われます
4 ベース、アット

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- 2 変わると寝つけない人もいます
- 3 岩の多い海岸のこと
- 5 現在の元号です
- 6 アルファベットの14番目
- 8 安、実、宝に共通の部首
- 12 漢字では羊歯などと書く植物
- 13 車のこと。——ナビ
- 14 つくね、ハツ、砂肝といえは
- 15 キャッチャーともいいます
- 16 ゴルフクラブの種類のひとつ
- 17 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- 19 ウサギのものは長め

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

ア	フ	ラ	ナ	サ	エ
サ	イ	ク	サ	イ	フ
リ	セ	リ	ク	ダ	
	カ	イ	キ	ヨ	ウ
キ	ミ	シ	ミ	レ	
ハ	ナ	ミ	キ	ン	
ツ	リ	ヤ	リ	ナ	ゲ

ハ A
ナ B
フ C
ブ D
キ E

4月号(vol.321)分
クロスワードパズル
の答え

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!!



FURUSATO KEIJIBAN

ふるさと 掲示板

カビで豊凶占う「粥占祭」 今年は「中の上」

3月15日筑紫野市の筑紫神社で、粥に生えたカビを見てその年の農産物の豊凶などを占う「粥占祭」が行われました。

祭りは2000年以上続く伝統神事で、市の無形民俗文化財にも指定されています。占いに使われた粥は、2月15日の「粥炊祭」で炊かれ1か月間神殿の奥に納められたもので、取り出した粥の表面を判断委員が確認しました。カビの生え具合や色で占った結果、左の判断結果表の通りとなりました。

粥占祭 判断結果表	
全般判断	中の上
稲作	中
麦作	下の下
早雨	少あり
風水害	多あり
害虫(蝗)	少あり
流行病	多あり
順位	筑前/筑後 筑前/豊前
令和八年三月十五日	筑紫神社

FURUSATO KEIJIBAN

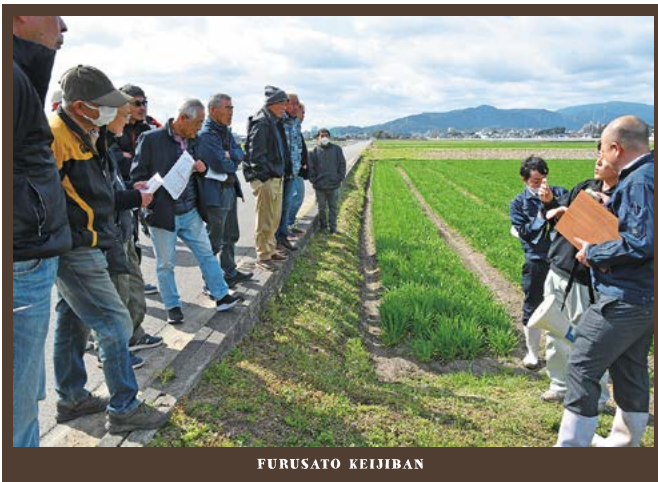
麦の流通学が 圃場視察と工場見学会

JA筑紫麦出荷者部会は3月4日、「令和8年産麦研修会」を開催し、部会員と福岡普及指導センター、JA担当職員20名が参加しました。

小麦や裸麦の圃場2か所を視察し、各生産者が施肥や除草剤など管理内容を説明。

排水対策や麦踏み、追肥のタイミングなどについて意見交換しました。

また、JA筑紫で収穫した裸麦を加工販売する石橋工業株式会社で工場見学を行い、どのような工程を経て食卓に届いているのかを学びました。



FURUSATO KEIJIBAN



令和8年度新入職員入組式

4月1日、本店で「令和8年度新入職員入組式」を行いました。決意を新たに式に臨んだ16名は、緊張した様子で辞令を受け取りました。

新入職員代表の原富優兼さんは「組合員や利用者の方から信頼される職員になれるよう、精一杯頑張ります」と力強く決意を表明。白水組合長は「悩みを一人で抱え込まず、周りの先輩方に相談し、立派な職員になれるよう努力してください」と新入職員を激励しました。

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。
総合ポイント制度終了に伴いメンバーズカード・あぐりカードの新規発行およびポイント付与は
令和8年3月31日をもちまして終了いたしました
(最終ポイントは令和8年5月20日までに付与されます)。
期限までにご利用いただけないポイントは失効となるため、
下記利用期限までにご利用ください。



ポイント利用期限

■ 三菱UFJニコス(株)とのポイント相互交換 (200ポイント単位)	→ 令和8年9月30日(水)
■ キャッシュバック・カタログギフト交換 (1,000ポイント単位) (2,000ポイントコース~)	→ 令和8年10月30日(金)
■ ゆめ畑・資材配送センター・中部グリーン店お買物券利用 (100ポイント単位) ※お買物券は発券した当日のみ有効です。	→ 令和8年11月23日(月・祝)

※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)
※不要になったポイントカードは各自で処分をお願いいたします。(カード自体に個人情報記録されていません)

好きな食べ物 うどん

性格 活発!

最近の成長 伝い歩きをするようになった



あつまれ! ちぐしキッズ

那珂川市

いけだ こ
池田 さよ子さんのひ孫さん

みつその

とおか
満園 透叶ちゃん(1歳)

ご家族からのメッセージ

もう少しで歩けるようになるね。
これからも元気にすくすく育てね♪

警察署つらりん



みんなで



 警察庁
National Police Agency



詐欺対策

by NTTタウンページ



詐欺バスター Lite

TRENDI

警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

無料 特殊詐欺対策アプリ

国際電話をブロック*

詐欺電話をブロック

最新手口を把握

*国際電話の一括ブロックはAndroidのみ

※この画像もAIによる生成画像です。巧妙な手口にはご注意ください。

ダウンロードはこちら ▶▶▶

警察庁・SOS47
特殊詐欺対策ページ



春日警察署

TEL:092-580-0110

筑紫野警察署

TEL:092-929-0110

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: 令和8年度内部監査計画について | 第8号議案: 借入申込みについて |
| 第2号議案: 令和8年度事業計画について | 第9号議案: 定年再雇用職員給与改定について |
| 第3号議案: 令和8年度収支計画について | 第10号議案: 令和8年度固定資産等取得計画について |
| 第4号議案: 令和8年度販売手数料について | 第11号議案: 「第53回通常総代会」開催日時について |
| 第5号議案: 令和8年度購買手数料率について | 第12号議案: 出資金の減口について |
| 第6号議案: JA筑紫米穀共同計算基本要領に基づく付議事項について | 第13号議案: 令和8年度コンプライアンス・プログラムについて |
| 第7号議案: 令和8年度余裕金運用方針について | |

JAの概況 令和8年3月31日 現在

貯金	3,926.89億円	販売品販売高	18.50億円
貸出金	1,743.23億円	出資金	43.47億円
共済保有高	6,364.09億円	組合員数	正 2,972人
購買品取扱高	13.70億円	准	18,461人

春日市

第26回弥生の里音楽祭 0才からのコンサート
～音楽と運動!心も体もほっかぽか!!ようこそ体験型コンサートへ～

毎年大好評、0才のお子様からご入場いただけるコンサートを今年も開催!今回は、打楽器トリオ「マスク」による、音楽と運動を一緒に楽しめる体験型コンサートをお届けします。お子様のコンサートデビューに♪ご家族で素敵な思い出を作りましょう!

日時: 8月1日(土) 開演/①午前11時～ ②午後2時30分～
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
出演: 打楽器トリオ「マスク」[上村 梨世・守田 智紀子・吉田 実奈子]
「マスクウィズ」隈井 優歌・momoka
料金: 【一般】1,500円(子ども500円)【友の会】1,350円(子ども450円)
※税込 ※3歳以上有料、2歳以下膝上無料
前売開始: 【一般】5月29日(金)～ 【友の会】5月22日(金)～
問い合わせ先: 春日市ふれあい文化センター
TEL: 092-584-3366
※午前9時～午後10時(祝日除く月曜休館)

筑紫野市

天拝公園「あじさい園」

天拝公園にある「あじさい園」では、約15種類・約1000株のあじさいが毎年辺り一面に咲き誇ります。園内の園路は舗装され、階段や手すりも整備されているため、ゆっくり散策しながら花を楽しむことができます。ぜひご来園ください。

日時: 5月下旬頃～6月中旬頃まで(生育状況や天候によって異なります)
場所: 天拝公園あじさい園
問い合わせ先: 筑紫野市商工会 筑紫野経済同友会
TEL: 092-922-2361

あじさい園の他にも魅力スポットを紹介しています。
筑紫野市魅力発信ポータルサイト→



詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

太宰府市

プラム・カルコア文化芸術振興事業
こどもオペラ～3匹のこぶた～

森の奥からオオカミがやってきた!3匹のこぶたさんたちは立派なお家をつくってオオカミをやっつけることができるのか!?歌と楽器のお兄さん、お姉さんと一緒に、親子体験型オペラコンサートを楽しみましょう。

日時: 7月25日(土) 開場/午前10時30分 開演/午前11時(公演60分)
場所: プラム・カルコア太宰府(中央公民館) 市民ホール
料金: 【一般】1,500円(2,000円) 【小学生以下】500円(1,000円)
【親子ペア券】1,800円(2,300円)
※全席自由・税込、()内は当日券の料金 ※0歳から入場可・チケット要
チケット販売日時: 5月20日(水) 午前10時～
チケット販売場所: プラム・カルコア太宰府(中央公民館)2階窓口、
太宰府市いきいき情報センター、オンライン販売
問い合わせ先: (公財)太宰府市文化スポーツ振興財団 事業係
TEL: 080-1705-6793

財団ホームページ
(オンライン販売)



那珂川市

那珂川市文化協会「五月の祭典」

那珂川市文化協会では、会員の芸能発表や美術工芸作品展示の機会として「文化協会五月の祭典」を開催します。会員以外の方も自由に見ることができます。ぜひお越しください。

日時: 5月24日(日)
場所: ミリカローデン那珂川
【作品展示】ラボ/午前10時～午後3時30分
【芸能発表】文化ホール/午前10時～午後4時
【バザー】ラボ・和室/午前11時～午後3時
【抽選会】文化ホール/芸能発表終了後
問い合わせ先: 文化協会事務局(中央公民館内)
TEL・FAX: 092-953-2080
※午前9時～午後4時(水・土・日・祝日除く)

大野城市

地域を守るヒーロー 大野城市消防団員募集

大野城市消防団は、団員を募集しています。火災や災害時の活動のほか、防災訓練や地域行事での活動など幅広く活躍できます。新しい仲間とともに、地域に貢献しませんか?あなたの一歩がまちの安心を支えます。

入団資格: 大野城市民、または市内に通勤・通学する18歳以上の健康な方(性別不問)
活動内容: 災害時の防御活動、各種訓練や啓発活動、地域行事への参加など
待遇制度: 団員報酬や出勤手当のほか、万一負傷した場合の共済金や5年以上勤務した場合の退職報償金などの制度有り。
問い合わせ先: 大野城市危機管理課 消防・防災担当
TEL: 092-580-1899

編集後記



新緑のさわやかな季節となり、紫外線も強くなってきました。私は肌が弱いため、今年は日焼け対策バッチリで広報活動を行いたいと思います!皆さまのおすすめの日焼け対策グッズがあればぜひとも教えてください! 岡部



皆さまゴールデンウィークはどのように過ごされましたか?私は愛犬を連れてドッグランやカフェ、ペット撮影会などに行ってきました。愛犬もすごく楽しそうで、充実した時間を過ごせました! 下條



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 6月号 June 2026 表紙の人 染谷 将太 さん

特集 **がんばらなくても「キレイ」がかなう!**
梅雨どき快適ラク掃除
ときめきのアジサイ
農業と漁業のいい関係

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。

5

MAY

JA筑紫

お知らせカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
					16	17
					ゆめ畑筑紫野店・那珂川店 感謝祭 (15日から)	
18米	19	20	21	22	23	24
中部グリーン店 お米の特売日		第53回 女性部通常総会・ リーダー学習会	年金友の会 春日地区大会	年金友の会 那珂川地区大会 筑紫野地区大会	ゆめ畑大野城店・春日店 感謝祭	
25税	26	27	28米	29	30	31
牛頸支店 筑紫駅前支店 春日支店		年金友の会 太宰府地区大会				

6

JUNE

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

米 ゆめ畑・中部グリーン店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。

※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
太宰府店	TEL:092-921-8600
筑紫野店	TEL:092-919-7117
春日店	TEL:092-501-1616
那珂川店	TEL:092-952-2971

事業所

	営業時間
西部グリーン店 TEL:092-952-2971	午前9時～午後5時
資材配送センター TEL:092-923-8221	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 TEL:092-501-0036	午前9時～午後5時 ※日曜休業
米販センター TEL:092-919-5955	午前9時～午後5時 ※日・祝休業
農機センター TEL:092-922-0531 (那珂川) TEL:092-952-0769	月～金 午前9時～午後5時 ※土・日・祝休業 5～6月・9～10月の農繁期は対応します