

カシイ! 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. 593



特集

もりもり元気! ご飯キッズ

- 1・2 筑紫の農
- 3・4 **特集**
もりもり元気!ご飯キッズ
- 5・6 ふるさと掲示板
- 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
●日本の「食」と「農」を学ぶ
- 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 ●JA COLOR
●あつまれ!ちくしキッズ
- 16 年末年始スケジュールカレンダー
- 17 ●クレイアート教室のご案内
●警察署つうしん
●勝手に特派員
- 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

二人三脚で…

久敏さんの実家は代々続く農家。トキエさんは結婚を機に農業を始め、この道50年のベテランです。久敏さんは、62歳で定年退職を迎えてから本格的に就農し、現在は夫婦二人三脚で農業を営んでいます。「結婚してから、ずっと家業を支えてくれていた妻には感謝の気持ちでいっぱいです」と微笑む久敏さん。「最初は分からないことばかりでしたが、毎日の農作業が楽しくて苦ではありませんでしたよ」とトキエさんもニッコリ。結婚して53年を迎えるお二人は、互いに支え合いながら楽しく農業に取り組んでいます。

野菜の姿に元気をもらう…

「朝起きたら、まず畑を見に行くのが日課。成長していく野菜の姿を見ると清々しい気持ちになり、元気をもらえるんですよ」と話す久敏さん。また毎日様子を見ることで、いち早く異変に気づくことができ、徹底した管理ができるといいます。さらに「今日はこれをやらねば」と、1日の作業工程を決めつけず、その日の天候や野菜の状態に合わせて必要な作業を行う柔軟さも心がけているそうです。「私たちの子どもや孫も食べるものですから、安心して食べられる美味しい野菜を作りたい」との思いで取り組んでいます」と話すご夫妻。

今後について…

愛情を注ぎ、手間暇をかけて育てた野菜を家族が「美味しい」と食べてくれることや、ゆめ畑で出荷を待つてくれる消費者の方がいることが、農業を続けていく活力となっているそうです。

「健康のためにも、二人で無理なく楽しく農業を続けていきたいと思っています。ゆくゆくは愛着のある大切な農地を子どもへ託したいですね」と笑顔を浮かべるご夫妻。仲睦まじいお二人がやさしく、大事に育てた野菜は、今後もたくさんの方に幸せを届ける事でしょう。



支え合い楽しみながら営む農業

野菜・米農家

いのうえ

ひさとし

井上 久敏さん(81)・トキエさん(76)

大野城市 上大利

井上さんご夫妻は、大野城市で稲作やハクサイ、ダイコンなど年間20品目以上の作物を栽培しています。ゆめ畑太宰府店・那珂川店に出荷している野菜をはじめ、漬け物などの加工品はリピーターも多く好評です。



JA筑紫のInstagramやホームページもご覧ください。

Instagram



JA筑紫 検索

www.ja-chikushi.or.jp



A1 ①胚芽

胚芽とはお米の芽の部分のこと。ここからイネの根や茎がでてきます。玄米を白米にすることを精米といい、精米のときにぬかと一緒に胚芽も落ちてしまうため白米の上部が少し欠けています。ちなみに、胚乳とはお米が発芽するために栄養をたくわえている部分です。私たちがいつも食べているのが胚乳です。

A2 ②ぬかを取り除くため

どうしてお米をとぐ(洗う)のかというと、お米の表面にまだ付いているぬかを落とすためです。昔の精米機ではきれいにぬかを取ることができず、お米をとぐ必要がありました。今の精米機は十分にぬかが取れるため、お米を「洗う」といいます。

A3 ①約65g

お米は炊くと水をたくさん吸って大きくなります。実際は約2~2.3倍になるため、2.3倍だとすると150g÷2.3≒65gです。例えば4人家族で5kgのお米を買うと、茶わん約77杯分、1人あたり約19杯。さらに1人が1日2杯食べると、お米は10日前後でなくなります。

A4 ①ビタミンE

①のタンパク質は多すぎるとお米が水を吸いにくくなり、ご飯が硬くなります。②のアミロースはお米の粘りの素。③は米粒の胚芽に多く、食感とは関係ありません。

A5 ②「もち米」と「うるち米」はでんぶんの構造が違う

お米には「アミロース」と「アミロペクチン」というでんぶん(ブドウ糖という砂糖の仲間がたくさん集まってできたもの)が入っています。顕微鏡で見るとアミロペクチンは真っすぐな鎖状、アミロースは鎖が枝分かれています。うるち米はこの2種類が入っていますが、もち米はアミロペクチンだけです。

A6 ①炭水化物

脳のエネルギーの素はブドウ糖で、お米にたくさん含まれている成分(炭水化物)が分解されてできます。朝ご飯を食べて、脳がしっかり働くようにしましょう!

A7 ①作りたての温かい米粉麺

お米は冷えると「レジスタントスターチ」という消化しにくいでんぶんが増えます。そのためおにぎりや冷や飯(お弁当)だと体にゆとり吸収されます。①は粉状で温かいため、他よりも速くでんぶんが吸収されます。

A8 ①きりたんぼ

①は秋田県の郷土料理です。粒々感を残しながらご飯をつぶし、棒に巻き付けて焼いて食べます。ご飯を使った郷土料理は他にもたくさんあるため、ぜひ調べてみてください。お米はさまざまな楽しみ方ができて栄養たっぷりの食べ物です。

- ア タンパク質
- イ 炭水化物
- ウ 脂質
- エ 食物繊維



Q6

脳が働くために必要なエネルギーである「ブドウ糖」は、お米の中のある成分が分解されて出来上がりします。この「ある成分」とはどれでしょう?

Q3

茶わん1杯のご飯(約150g)は炊飯前の「お米」だと何gでしょう?

- ア 約200g
- イ 約150g
- ウ 約100g
- エ 約65g

Q4

白米の「粘り」「硬さ」と最も関係の薄いものはどれでしょう?

- ア 水分
- イ タンパク質
- ウ アミロース
- エ ビタミンE

Q7

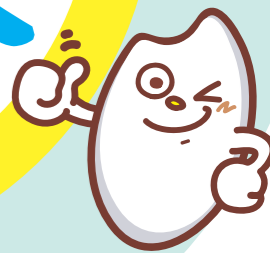
お米のほとんどを占めるでんぶんですが、でんぶんの体内への吸収スピードが最も速い食べ物は何でしょう?

- ア 朝作ってお昼に食べる弁当のご飯
- イ 作ってから時間がたったおにぎり
- ウ 保温せずに冷ましておいたご飯
- エ 作りたての温かい米粉麺

もりもり元気!

ご飯キッズ

クイズに答えて
パワーアップ



監修:五ツ星お米マイスター 小池理雄
イラスト:ゆきたけし



Q1

白米の粒をよく見ると、必ず上の部分が少し欠けています。玄米のときには欠けていないのですが、もともとここには何があったでしょう?

- ア 胚芽(はいが)
- イ 胚乳(はいにゅう)
- ウ もみ殻
- エ 水

Q2

お米をとぐ(洗う)のは何のためでしょう?

- ア ぬかを取り除くため
- イ 米粒をやわらかくするため
- ウ 味付けをするため
- エ 米粒に色を付けるため

Q5

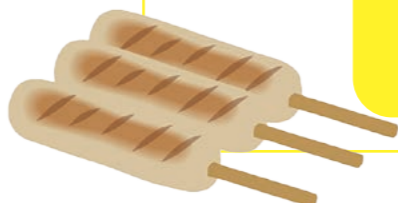
「もち米」の特徴を正しく説明しているのはどれでしょう?

- ア 「もち米」は2、3種類の品種しかない
- イ 「もち米」は「うるち米」を改良して作られている
- ウ 「もち米」と「うるち米」はでんぶんの構造が違う
- エ 「もち米」と「うるち米」はまったく同じである

Q8

米粒を粉々にせず、粒の形を生かして材料にしている食べ物は何でしょう?

- ア 米粉パン
- イ ビール
- ウ ビーフン
- エ きりたんぼ



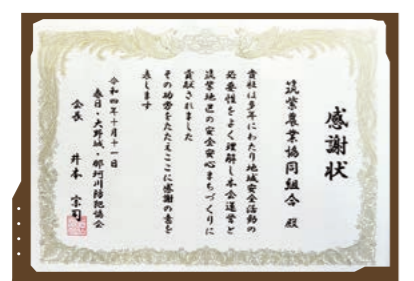


農事組合法人 西小田 最優秀賞に輝く

10月28日に、福岡市で開かれた「福岡の麦・大豆づくり生産者研修会」で、令和4年度福岡県麦作共励会と令和3年度県大豆作経営改善共進会の表彰式が行われました。

J A 筑紫からは、農事組合法人西小田が麦作集団の部で最優秀賞(県知事賞)に輝きました。

農事組合法人西小田は、令和3年度J A 筑紫麦出荷者部会共励会でも、はだか麦の部(4 ha以上)で優良賞、小麦の部(4 ha以上)で優秀賞を受賞するなど高品質な麦の生産に取り組んでいます。



安全安心まちづくり 13年連続受賞

J A 筑紫は10月11日、春日市で開かれた令和4年筑紫地区安全安心まちづくり推進大会で「筑紫地区安全安心まちづくり推進協議会長賞」など3部門で受賞しました。

大会は、筑紫地区安全安心まちづくり推進協議会などが主催。一人ひとりが地域安全運動の担い手として、犯罪などを抑止することを目的としています。協議会の井上澄和会長から、船越専務が表彰状を受け取りました。

J A は、平成20年2月に「J A 筑紫安全安心まちづくり隊」を結成。福岡県の「みんなで防犯応援隊」や「七セ電話気づかせ隊」などに登録し、公用車によるパトロール活動をはじめ、涉外担当者による地域の防犯活動や二セ電話詐欺の防止などを積極的に行っています。今回の受賞は、これらの活動が評価されたものです。

地区別組合員代表者大会

J A 筑紫は、11月15日と16日の2日間、管内5地区で地区別組合員代表者大会を開きました。総代や評議員、農事組合や生産部会等の組織代表を務める組合員が5地区合計389名参加。

令和4年度上半期決算報告等を行い、参加した組合員からは意見や要望などが出されました。



2年連続金賞受賞

J A 筑紫肥育牛部会の三宅静代さんは、J A 全農ミートフーズ(株)で開かれた第58回福岡県肉畜共進会「和牛の部」で金賞に輝きました。昨年も(有)三宅牧場として出品した肉牛が金賞に輝いており、2年連続の受賞。また、共進会は第62回農林水産祭り参加行事となっており、最高賞の農林水産大臣賞も受賞しました。

金賞を受賞した枝肉は、ロース芯面積98cm²、ばらの厚さ8.3cmで格付けはA5(※①)、脂肪交雑基準(BMS)ナンバー(※②)12と高評価でした。血統は父が「美津洋」、母の父が「百合幸」、母の母の父が「安福久」。

三宅さんは「全体的にレベルが上がっている中で、2年連続で受賞できて嬉しいです。これからも消費者に喜んでもらえる肉牛づくりに努めます」と話していました。

※①：「歩留等級(A〜C)」と「肉質等級(5〜1)」の2つの組み合わせで評価される。「歩留等級」は、ロース芯の面積やばらの厚さ、皮下脂肪の厚さ、枝肉重量から算出する。

「肉質等級」は、脂肪交雑や肉の色沢、肉の締まり及びきめ、脂肪の色沢と質の4項目から総合的に評価される。

※②：ロースに入ったサシ(脂肪交雑)の割合により12段階で評価される。

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!!

★ ブロッコリー ★

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。

ビタミンの宝庫ブロッコリー

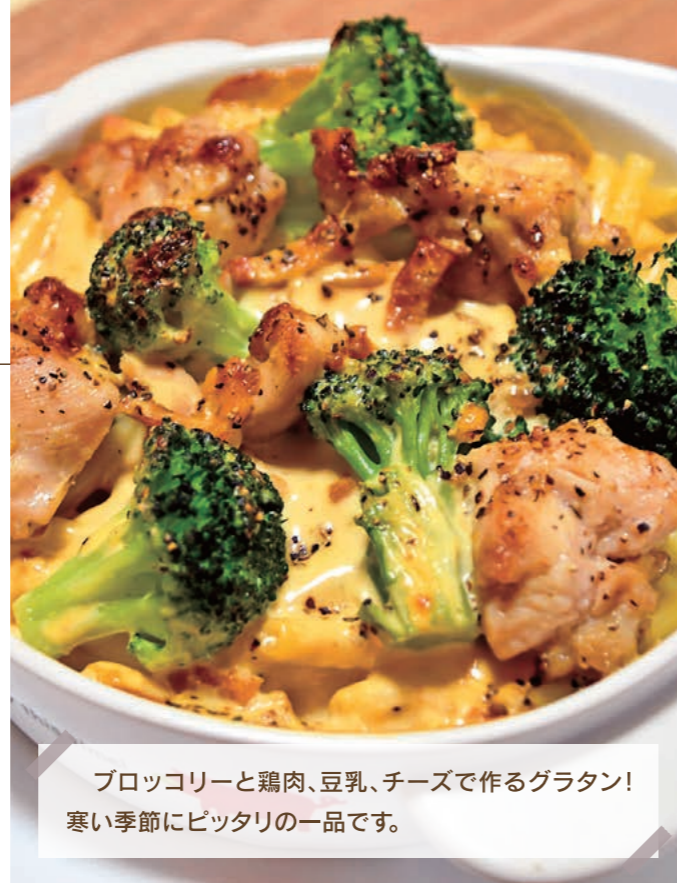
冬から春にかけて旬を迎えるブロッコリー。β-カロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。茹でるよりも炒めたり電子レンジで加熱したりすることで、ビタミン類の損失を抑えることができます。



保存するときはビニール袋に入れて野菜室に入れ、早めに食べましょう。硬めに茹でると、冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で1か月ほど保存できます。

美味しいブロッコリーの見分け方

- 蕾が硬く締まり、緑色が濃いもの
- 茎にツヤがあり、傷や変色のないもの



ブロッコリーと鶏肉、豆乳、チーズで作るグラタン!
寒い季節にピッタリの一品です。



ゆめ畑大野城店

住所:大野城市御笠川1-16-10 TEL:092-513-0881
営業時間:月~土午前9時~午後6時 日・祝午前9時~午後5時 店休日:GW・盆・正月
※店舗ごとに定休日異なります。詳しくはホームページ・各店舗にてご確認ください。

紡 tsumugu

やまむら みつこ
山村 光子さん(68)
春日市 天神山

山村さんは、住民主体の教育支援活動「なんちゅうカレッジ」実行委員会に所属。地域と子どもたちを繋ぐ交流の場を提供するため、精力的に活動しています。



今年、活動を開始して21年目を迎える「なんちゅうカレッジ」は、地域住民が主体となり春日南中学校と家庭が連携して運営しているコミュニティ・スクールです。茶道やテニス、演劇など年間20~30講座を開講しています。山村さんは発足当初に誘いを受け、参加を決意したといいます。「学校の授業とは違い、さまざまな人との出会いを通じて生徒たちが貴重な経験を得てくれたらという思いから活動を始めました」と当時を振り返ります。

講座には、その道のプロがボランティア講師として参加し、山村さんも茶道講座のサポートを引き受けています。「生徒たちが熱心に取り組む姿を見るとやりがいを感じますね。なんちゅうカレッジが地域と子どもたちを繋ぐ交流の場所になっていることが嬉しいです」と微笑みます。新型コロナウイルスの影響で約2年間の休講を経て、今年は300名以上が参加。山村さんをはじめ、活動を支える人々がなんちゅうカレッジをなくてはならない存在へと成長させています。

今後について「子どもたちへの声かけを大切にしながら、活動を続けていきたいです。そして、この取り組みがもっと広がると嬉しいです」と笑顔で話してくれました。

大土居支店 金融渉外 内野 佑星

人との繋がりを大事にしている山村さん。今回の取材を通して、山村さんの熱い思いが伝わり、大変勉強になりました。



応募方法

住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・「身近に起きた出来事」「ふあみーゆに対するご意見・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
JA 筑紫 企画課
ふあみーゆ
プレゼントクイズ係

※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12月末日まで(当日消印有効)



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!



博多生ラーメン とんこつ味
【1ケース/10食入(スープ付)】

お米には〇〇〇〇〇と
アミロペクチンという
でんぷんが入っています。

〇部分に入る文字をお答えください。

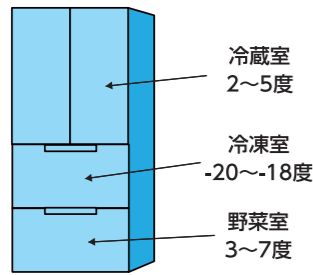
※賞品の発送をもって、当選者の発表に代えさせていただきます。当選された方には、1月中に賞品をお届けいたします。

表① 野菜の種の寿命

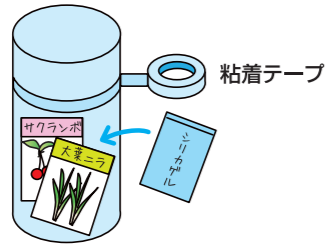
寿命(目安)	野菜の種類
短命	1~2年 ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2~3年 キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3~4年 ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上 ナス、トマト、スイカ

参考文献・井上頼数編『野菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

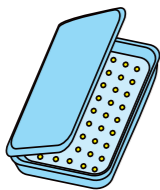
図① 冷蔵庫内の温度



図② 種の保存方法



図③ 簡易な発芽能力の確認方法



家庭菜園のために、購入した種が使い切れずに余ってしまったことはありませんか。余った種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

「種の寿命」種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって

異なります(表①)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度など、保存状態に影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

「種の保存」温度が下がるとに寿命は延びますが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図①)。

また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされているため、高湿度の野菜室は適しません。実用的には、茶筒などの密閉

容器に、乾燥剤と共に入れておきます。さらに容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉しましょう(図②)。この保存方法では、短命種のタマネギでも3~4年は使うことができます。

「種の発芽を確認」保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認できます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図③)。数日後発芽してきた様子を観察します。発芽率が半分以下なら使用はやめましょう。

余った種を保存するには乾燥と低温で

家庭菜園

園芸研究家

成松次郎

Essay of Living

「種の寿命」種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって

異なります(表①)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度など、保存状態に影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

「種の保存」温度が下がるとに寿命は延びますが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図①)。

また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされているため、高湿度の野菜室は適しません。実用的には、茶筒などの密閉

「種の発芽を確認」保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認できます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図③)。数日後発芽してきた様子を観察します。発芽率が半分以下なら使用はやめましょう。

「種の発芽を確認」保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認できます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図③)。数日後発芽してきた様子を観察します。発芽率が半分以下なら使用はやめましょう。

コウサイタイ

野菜もの知り百科

コウサイタイは中国野菜の1つで、漢字では「紅菜苔」と書きます。「苔」は「ケ」の意味ではなく、「臺」の当て字でとう(花茎)のことです。蕾の付いた花茎を食用にします。9月に種播きすると年内から花茎が伸び、3月末頃まで長期間収穫できます。黄色の花は観賞用にもなります。

原産地は揚子江中流地域で、唐の時代にはすでに栽培されていました。日本には日中戦争中、兵隊が種を持ち帰りまし

「種の発芽を確認」保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認できます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図③)。数日後発芽してきた様子を観察します。発芽率が半分以下なら使用はやめましょう。

「種の発芽を確認」保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認できます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図③)。数日後発芽してきた様子を観察します。発芽率が半分以下なら使用はやめましょう。

土壌医

藤巻久志



栗いむシチュー

- 作り方**
- ① レンコンとニンジンに乱切り、タマネギはざく切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、①とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
 - ③ 別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付け、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
 - ④ ③のホワイトソースの鍋に②の材料を入れ、さらに弱火で10～15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。

- 材料(6人分)**
- | | | |
|--------------|---------------|----------------|
| むき栗……………500g | 鶏肉(手羽中)……200g | ホワイトソース |
| レンコン…………200g | ニンジン……………1本 | バター……………50g |
| タマネギ…………1/2個 | サラダ油…………大さじ1 | 小麦粉……………30g |
| 水……………500ml | 白ワイン……………30ml | 牛乳……………600ml |
| 塩こしょう…………適宜 | 砂糖……………適宜 | 生クリーム…………100ml |



栗の
バターライス

- 作り方**
- ① 米をとき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
 - ② 炊飯器に①とAをすべて入れ炊飯する。
 - ③ 炊き上がった後発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。

- 材料(6人分)**
- | | |
|---------------|---------------|
| 米……………350g | A |
| タマネギ…………1/2個 | むき栗……………300g |
| ベーコン…………40g | 水……………340ml |
| 発酵バター……大さじ1 | コンソメ(顆粒)…小さじ1 |
| しょうゆ…小さじ1と1/2 | |
| パセリ……………適宜 | |

※2つのレシピを一緒に作って合わせ、シュレッドチーズをかけてドリアとしても楽しめます。



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！

今年もラニーニャ現象の影響により、冬の寒さは平年並みか平年より寒いと予想されています。12月は、露地で育てている「寒さにやや弱い野菜」を寒さから守り、翌年の春からの野菜づくりのために深耕と堆肥を投入して土づくりをしましょう。

「寒さにやや弱い野菜」には防寒対策を

シュンギクやブロッコリー、玉レタス、ハクサイ、エンドウ、セロリ、ニンジンなどの「寒さにやや弱い野菜」は、何度も霜に遭うと葉が傷み一部が枯れるため防寒が必要です。ニンジンやエンドウは株周りに土寄せや敷き草を行い、ブロッコリーは収穫が近づいた花蕾を外葉で覆うなどの対策をします。結球までは寒さに強いハクサイも、結球が進むと寒さに弱くなるため、八分程結球したら外葉で全体を覆い、稲わらか紐で頭を縛ります。玉レタスも結球が進むと寒さに弱くなるため、不織布を球(食べる部分)にべた掛けするかフィルムでトンネル被覆するなどの防寒が必要です。

「寒さに強い野菜」は、強風に気を付ける

ホウレンソウやネギ、ニンニク、ラッキョウ、キャベツ、コマツナ、ダイコン、カブ、ソラマメなどの「寒さに強い野菜」は、寒さで一部が傷むことはあっても枯れることはなく、細胞内の糖度が上昇して甘味が増します。そのため、強風による葉や株の傷みに気を付けましょう。

冬の間に深耕と堆肥の投入で土づくりを

土壌を深く耕すことによって、野菜が深くまで根を張り、乾燥や過湿などの不良環境にも耐えられるようになります。土づくりは堆肥などの有機物を投入・耕耘することにより、土壌の緩衝能、保肥力、保水性、通気性が高まり野菜が育ちやすくなります。堆肥の投入量の目安は1㎡あたり3～5kgで、堆肥の入手が困難な時は、腐植酸を50%含んだ土壌改良資材・アズミンを1㎡あたり40～80g施しましょう。

日本の「食」と「農」を学ぶ

ホウレンソウ

日本農業検定事務局

ホウレンソウの種類は、大きく東洋種と西洋種に分かれています。市場に出回っている多くの品種は、東洋種と西洋種を交配したもので、とう立ちしにくく、味も良い品種です。近年では、生食用に改良された品種である「サラダホウレンソウ」も出回っています。

問題

ホウレンソウについて、正しいものは次のうちどれですか。

- ① ホウレンソウには、種子に丸みがある東洋種と、種子に角がある西洋種がある。
- ② 品種により日長に対する感受性が異なり、西洋種の方が東洋種より敏感である。
- ③ 株元部分のピンク色は、カロテンという色素成分である。
- ④ 収穫期に4度以下の気温に7～14日間さらされると、身を守るために体内の糖度が高まる。

回答は

東洋種の種子には角があり、西洋種の種子は丸みを帯びています。ホウレンソウは長日高温でとう立ちしやすい性質があり、春播き栽培では生育期が長日になるため、日長に鈍感な西洋種や、東洋種と西洋種の交配品種が栽培に適しています。株元のピンク色はベタシアニンという色素成分で、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。また、骨の形成や代謝に関わるミネラル(マンガン)も多く含まれています。秋播きの場合、収穫期に4度以下の気温に7～14日間さらすと糖度が高まり、美味しさが増します。

正解は 4

12月星占いあなたの運勢

♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】新しい予定を立てたり、長期計画を練ったり、未来志向で動きまわろう。自分へのご褒美を考えるのもおすすめです
【健康運】規則正しい生活を心がけて。伝統料理にツキ
【幸運の食べ物】カリフラワー

♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。良い知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして
【健康運】肌の乾燥や寒さ対策に力を入れて
【幸運の食べ物】カボチャ

♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】慌てて動く足りないものが出てきそう。急ぐときは準備を入念に。丁寧な仕事は周囲から称賛されるはず
【健康運】彩り鮮やかな食事を楽しむのが健康の秘訣
【幸運の食べ物】エリンギ

♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】慎重に動くのは良いことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を
【健康運】ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ
【幸運の食べ物】クワイ

♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】困り事が解決に向かい、気持ちが明るくなりそう。策を講じるより、流れに任せた方がうまくいきます
【健康運】お茶を楽しむ時間が心の健康を守ります
【幸運の食べ物】ニンジン

♍ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】改善の兆しはあるものの中旬までは厳しい運気。すべてをうまくやるのは難しいため優先順位を考えて。下旬は◎
【健康運】肩のストレッチを重点的に。動きが改善
【幸運の食べ物】サトイモ

♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】良好ですが、頭の痛い問題が残ってしまうかも。決着がつかないことは継続と割り切って、今を楽しむことが大切
【健康運】ダンスなど、音楽と一緒に体を動かして
【幸運の食べ物】セロリ

♏ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】あれもこれもと欲張り過ぎないように。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう
【健康運】健康情報を小まめにチェックして参考にすると◎
【幸運の食べ物】ゴボウ

♐ 射手座 11/23~12/21

【全体運】頼られることが多く、とても忙しくなりそう。パワーのあるときに思い切って動いて
【健康運】美味しいものを食べてエネルギーを補給
【幸運の食べ物】京菜

♑ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】上昇運。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に
【健康運】いつも元気な人の生活習慣を真似てみて
【幸運の食べ物】ダイコン

♒ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】やりたいことをやるには課題が多そうですが、希望の光も見えています。耳の痛い話もきちんと聞くと状況が好転
【健康運】質の良い睡眠のために枕や布団を研究すると◎
【幸運の食べ物】セリ

♓ 魚座 2/19~3/20

【全体運】切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決めず周りの人とも話すと◎
【健康運】たわいない会話がストレス発散に効果的
【幸運の食べ物】キャベツ

あなたのしめくろ

法律&税務相談室



田中 高士 税理士

☎ 092-558-8518

年金と確定申告

Q 私は今年1年間の(公的)年金の収入が300万円弱ですが、所得税の確定申告は必要でしょうか。また、年金に対する所得金額の計算はどのように行うのでしょうか。

A 年金の収入金額が400万円以下のため、他の所得が20万円以下で還付申告の必要がなければ、確定申告の必要はありません。

《年金に対する所得金額の計算方法等》

公的年金、生命保険又は損害保険契約等に基づく年金等は、雑所得として税金がかかります。公的年金とは、国民年金、厚生年金、適格退職年金等です。遺族年金には税金はかかりません。

■確定申告

- 公的年金等の収入金額が400万円以下で、他の所得の合計額が20万円以下の場合、確定申告は不要です。ただし、住民税の申告が必要な場合があります。
- ①以外の場合や(医療費控除や寄付金控除等で)税金の還付を受ける場合は確定申告が必要です。

■公的年金等の雑所得の金額

公的年金等の雑所得の金額は、年齢と年金収入金額に応じた、年金収入金額から(B)の金額を差し引いた金額です。(表①)
[(年金収入金額) - (B)の金額 = (公的年金等の)雑所得の金額]

■公的年金等以外の年金の雑所得の金額 (生命保険契約に基づく年金など)

雑所得の金額 = 総収入金額 - 必要経費(払込保険料など)

表①

年齢65歳未満		
(A)年金収入金額	(B)公的年金等控除額(注)	
130万円以下	60万円	
130万円超 410万円以下	年金収入×25%+27.5万円	
410万円超 770万円以下	年金収入×15%+68.5万円	
770万円超 1000万円以下	年金収入×5%+145.5万円	
1000万円超	195.5万円	

年齢65歳以上

(A)年金収入金額	(B)公的年金等控除額(注)	
330万円以下	110万円	
330万円超 410万円以下	年金収入×25%+27.5万円	
410万円超 770万円以下	年金収入×15%+68.5万円	
770万円超 1000万円以下	年金収入×5%+145.5万円	
1000万円超	195.5万円	

※年齢の判定は、その年の12月31日現在(死亡したときは、死亡時)で行います。
(注)公的年金等以外の所得が1000万円を超える場合は10万円、2000万円を超えるときは20万円、(B)の金額が引き下げられます。

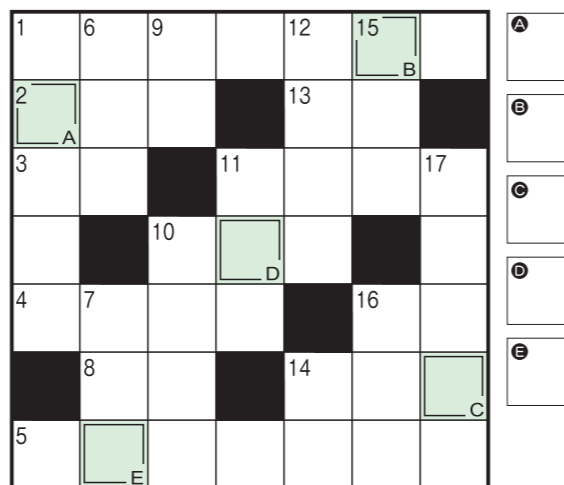
クロスワードパズル vol. 281

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
17 珍しい書物のこと
16 いろいろと考えて悩むこと
15 だ
14 今年のお客様数は昨年の3割
12 豚の形をした箱
11 座の女
10 美川憲一のヒット曲
9 にちよろり
8 ポニーテールをすると襟足
7 赤・青・黄・緑など
6 出さない
5 げつぷのこと。にも

ヨコのカギ

- 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- フランスやイタリアなどの通貨単位
- 旅先で泊まります
- バットが出せず――の三振!
- カーナビは「カー――システム」の略
- 8 年末、年の瀬ともいいます
- 10 物が汚れたり傷んだりすること
- 11 これから起こることを予測します
- 13 葦(アシ)の別名
- 14 イエス・キリストの母
- 16 陸・海――



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。

1月の法律相談日

[日 時] 1月16日(月)
午前10時~午後3時

[場 所] JA筑紫 本店
熊谷 雅弘 弁護士



2月の法律相談日は2月15日(水) 梅田 尚彦 弁護士(予定)

税務無料相談

税金の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	1/5 (木)	休み
	1/16 (月)	那珂川支店
田中 税理士	12/26(月)	牛頸支店
	1/16 (月)	大野城支店
岩澤 税理士	12/26(月)	筑紫駅前支店
	1/5 (木)	休み
山田 税理士	1/16 (月)	太宰府中央支店
	12/26(月)	春日支店
山田 税理士	1/5 (木)	休み

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。

JA筑紫 年末年始スケジュールカレンダー

ゆめ畑

ゆめ畑	12/25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
大野城店	通常営業 午前9時～午後6時							休業	通常営業 午前9時～午後6時				
太宰府店	通常営業 午前9時～午後5時								通常営業 午前9時～午後6時				
筑紫野店	通常営業 午前9時～午後5時							休業	通常営業 午前9時～午後6時				
春日店	通常営業 午前9時～午後5時								通常営業 午前9時～午後6時				
那珂川店	通常営業 午前9時～午後6時		時間帯営業 午前8時～午後5時										

営業時間：[月～土]午前9時～午後6時 / [日・祝]午前9時～午後5時

金融店舗・事業所等

金融店舗・事業所等	12/25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
支店・出張所 本店	通常営業 午前8時30分～午後5時 ※1							休業	通常営業 午前8時30分～午後5時 ※1				
農機センター	通常営業 午前8時30分～午後5時 ※1								通常営業 午前8時30分～午後5時				
永岡事業所	休業							休業	通常営業 午前8時30分～午後5時				
物流センター (資材配送)	休業								通常営業 午前9時～午後6時				
物流センター (米販)	通常営業 午前9時～午後6時							休業	通常営業 午前9時～午後6時				
中部グリーン店	通常営業 午前9時～午後6時								通常営業 午前9時～午後6時				
西部グリーン店	通常営業 午前9時～午後5時	通常営業 午前9時～午後6時	時間帯営業 午前8時～午後5時				通常営業 午前9時～午後6時						

※1 金融店舗窓口営業時間は午前9時～午後4時まで。昼休業を実施している店舗もございますので、詳しくは各店舗にご確認ください。

ATM

日にち 12/31 (土)・1/1 (日・祝)・2 (月・休)・3 (火)

稼働店舗

・大野東支店・筑紫駅前支店
・大土居支店・安德支店

※年末年始のATM営業時間：午前9時～午後5時まで
※全国ネット・業態間提携(MICS加盟行等との取引)、ゆうちょ銀行提携、コンビニATM提携(イーネット、ローソン)、セブン銀行提携につきましては、取り扱い可能です。信濃連(マリンバンク)は1月1日～3日の取り扱いができません。取引可能時間は午前8時～午後9時となりますが、個々のATMにより稼働時間は異なるため、該当ATMの所有金融機関へ直接お問い合わせください。
※カード・通帳等の盗難・紛失時の連絡先 / キャッシュカード(TEL:0120-646-106)・JAカード(TEL:0120-159-674)

JA COLOR

JA COLOR(カラー)とは、組合員・地域の皆さまにさらにJAを身近に感じていただけるよう、JAが取り組む「ふれあい活動」についてご紹介するコーナーです。

今月紹介する店舗は、**春日南支店**



▲サツマイモの植え付け



▲サツマイモの植え付け



▲牛頸川の清掃活動

春日南支店では、毎年春日幼稚園の園児と一緒にサツマイモの植え付け・収穫体験を行っています。農業に触れる機会が少ない園児たちに、体験を通して農業の楽しさを知ってもらえることができました。また7月には、牛頸川の清掃活動とさかな釣り大会に参加し、地域住民の皆さまとの交流と地域貢献に取り組みました。

共済専任渉外担当：木村



私が支店だよりを作成しています!



支店だより担当：下条

支店だより

季節感のあるレイアウトにこだわり、支店の活動や旬の情報を分かりやすくお伝えできるように工夫しています。



JA筑紫ホームページでは、全店舗の支店だよりを閲覧することができます。

あつまれ! ちくしキッズ Chikushi Kids キッズQ&A

筑紫野市 湯町
はらたけ いわみ ますえ
原竹 岩海さん(69歳)・万寿枝さん(65歳)のお孫さん

もりぐち ゆいな
森口 結衣菜ちゃん(7歳)
りりか
凜里花ちゃん(4歳)
かいり
懸衣吏くん(1歳)



好きなこと 鬼ごっこ、自転車に乗る
性格 天真爛漫!
人懐っこくておてんば

好きな食べ物 トマト、みかん、ニンジン
最近の成長 アンパンマン、バイキンマン
と言えるようになった!

好きな食べ物 すもも、ホウレンソウ
性格 妹や弟の面倒をよくみてくれる優しいお姉ちゃん!

ご家族からのメッセージ

いつも3人で仲良くケンカしながらも楽しい毎日进行中!

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4年産出荷契約米の概算金単価について
- 第2号議案：借入申込みについて
- 第3号議案：信用事業方法書の一部変更について

JAの概況 令和4年10月31日 現在			
貯金	3,817.21億円	販売品販売高	10.14億円
貸出金	1,736.54億円	出資金	45.89億円
共済保有高	6,565.90億円	組合員数	正 3,149人
購買品取扱高	8.65億円	准	18,202人

春日市

ふれぶんシネマ倶楽部

「★ザ・スター★ 美空ひばり～大人の音楽祭～」

昭和の歌姫・美空ひばりが1984年に出演したテレビ番組「ザ・スター」を最新デジタル技術でよみがえらせた劇場版。「リンゴ追分」「東京キッド」「港町十三番地」などの名曲を歌い上げる美空ひばりの姿を上映します。

日時：1月21日(土) ①午前10時 ②午後2時
場所：春日市ふれあい文化センター 旧館1階 サンホール
料金：300円(施設利用料)
※全席自由、3歳以上有料
※事前予約制(空きがある場合のみ当日券販売あり)
問い合わせ先：春日市ふれあい文化センター
TEL:092-584-3366
※月曜休館(祝日を除く)

筑紫野市

二日市イルミネーション パープルナイト 2022

二日市地域を訪れる皆さんに楽しんでもらうため、商店街や商工会青年部、市民有志による手作りのイルミネーションを行います。点灯式ではバザーなども出展します。

日時：12月3日(土)～1月27日(金)
場所：JR二日市駅前、二日市中央通り商店街、湯町公民館など
※JR二日市駅西口(新改札)点灯式
12月18日(日) 午後4時～午後8時
問い合わせ先：パープルナイト2022実行委員会(筑紫野市商工会内)
TEL:092-922-2361

行政のイベントは、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更になる場合がございます。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

那珂川市

南畑ほうぶら市場

耕作放棄地や遊休田を活用し、野菜類の生産、加工、販売を行っている南畑ほうぶら会議が主催のイベント。南畑地区の地域活性化を目指し、年に1度開催しています。

日時：12月29日(木) 午前10時
※商品が無くなり次第終了
場所：中ノ島公園 かわせみの里 前
内容：匠の技が光る開運しめ縄、正月野菜、つきたてお餅などの販売
問い合わせ先：株式会社 南畑ほうぶら会議
TEL:090-5383-0651

大野城市

まどかぴあ×心のふるさと館×社会福祉協議会合同企画 大野城ウィンターイルミネーション2022

大野城の冬の風物詩、ウィンターイルミネーションを今年も開催します。未来に向けた「希望の灯り」が灯ります。冬の夜、きれいなイルミネーションをお楽しみください。

日時：開催中～12月25日(日)
場所：まどかぴあ南側広場など
問い合わせ先：まどかぴあ総合案内
TEL:092-586-4000

太宰府市

ライトアップin令和の都

コロナ禍で開催を中止していたライトアップ事業を3年ぶりに観世音寺で開催します。観世音寺には国の重要文化財指定の仏像などがあり、日本遺産「古代日本の『西の都』～東アジアとの交流拠点～」の構成文化財の1つとして認定されています。やわらかな光が講堂などを照らし、太宰府の夜を幻想的に彩ります。

日時：12月31日(土) 午後5時～翌朝午前3時頃
場所：太宰府市 観世音寺
料金：無料
問い合わせ先：太宰府市 観光推進課観光推進係
TEL:092-921-2121

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 1月号 January 2023 表紙の人 藤 あや子 さん

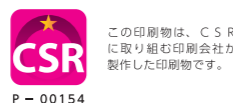
特集 | **コロナ時代の冠婚葬祭**
食べて筋力アップ!ラク早 たんぱく質レシピ
新年を寿ぐ ミニ盆栽と3D寄せ植え

JA筑紫 生活福祉課

ご購読のお問い合わせ
お申込は...

耕そう、大地と地域の暮らし。

「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。



クレイアート教室

要
予約

クレイアートとは、樹脂粘土で作る手作りのクラフト。
樹脂粘土はマシュマロのように柔らかく、とても軽いのが特徴です。
今回は来年の干支を作る予定です。

■日時：令和5年1月29日(日) 午前10時～正午(2時間程度)

■場所：JA筑紫 やすらぎ会館 那珂川斎場
(那珂川市五郎丸4丁目4-9)

■定員：16名 ■参加費：1,000円

※羽子板台(飾り台)は別料金になります。
※手配の都合上、ご予約は12月20日(火)午前9時より電話にて先着順で承ります(午後5時まで)。
※定員になり次第締め切らせていただきます。



clay box art

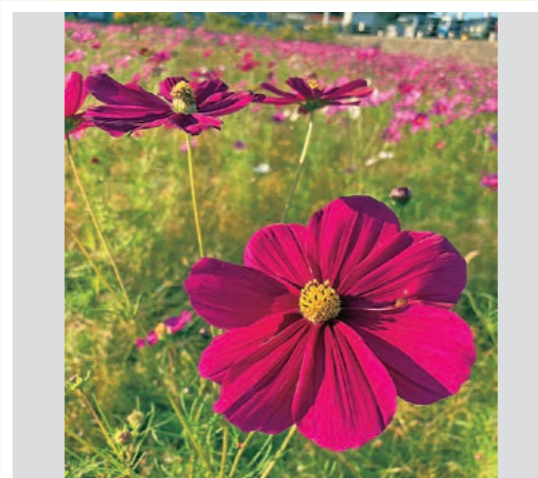
※写真は作成予定の作品です。

予約・問い合わせ

JA筑紫 やすらぎ会館 那珂川斎場 TEL:092-952-4300

勝手に特派員

JA職員が管内で撮影した
自慢の写真をお届けします!



#水城跡のコスモス畑/本店職員(太宰府市)

警察署 コーポレート

年末年始における犯罪に 気をつけてください!

年末年始にかけて帰省や買い物などで外出する機会が増えてくるこの時期、空き巣などの侵入盗や二セ電話詐欺に注意しましょう。

防犯のポイント

- 侵入盗** 高額現金は家に保管しないようにしましょう!
家にいる時でも、カギを閉めるよう心がけて!
- 二セ電話詐欺** 心当たりのない電話やメールは無視しましょう!
キャッシュカードや通帳を他人に渡したり、
暗証番号を教えたりしてはいけません!
- 強盗・ひったくり** 令和4年9月末時点では、筑紫野警察署管内で
強盗・ひったくりの発生はありません。
銀行やATMでお金を引き出した後は注意しましょう!

春日警察署
TEL:092-580-0110

筑紫野警察署
TEL:092-929-0110

JA筑紫 12・1 月お知らせカレンダー

コミュニケーションマガジン

JA筑紫

12
DECEMBER

月	火	水	木	金	土	日
				16	17 米	18 米 休 資材配送センター
				ゆめ畑春日店 お客様感謝祭		ゆめ畑那珂川店 20周年祭
19	20	21	22	23	24 米	25 米 休 資材配送センター
				ゆめ畑筑紫野店 イチゴフェア		ゆめ畑那珂川店 年末セール
26 税 牛頸支店 筑紫駅前支店 春日支店	27	28 米	29	30	31	休 ゆめ畑全店
ゆめ畑大野城店・太宰府店・筑紫野店・春日店・那珂川店 年末セール						

ふたみーち

DECEMBER 2022

vol. 593

12
JANUARY

						1 元旦 休 ゆめ畑全店
2 振替休日	3	4	5	6 ゆめ畑全店 初売り	7 米	8 米 休 資材配送センター
休 ゆめ畑全店				ゆめ畑那珂川店 初売りセール		
9 成人の日	10	11	12	13	14 米	15 米 休 資材配送センター

米 ゆめ畑で米を割引販売している「米の日」 税 税務無料相談日 休 ゆめ畑店休日・資材配送センター定休日

※税務相談は予約が必要です。詳しくはP13をご覧ください。

※各種行事は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や延期になる場合がございます。詳しくはお近くの店舗にお問い合わせください。

※ゆめ畑のイベント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。

※各店舗・事業所の年末年始スケジュールはP16をご覧ください。



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
(西部グリーン店を含む)

資材配送センター TEL:092-923-8221

中部グリーン店 TEL:092-501-0036

米販センター TEL:092-919-5955

農機具に関するお問い合わせ

農機センター TEL:092-922-0531
(那珂川) TEL:092-952-0769