



*【すいとう】…むなかたを好いとう！と
農業のシンボル・水稲すいとうに想いを込めました

むなかた産
こだわり名鑑 vol.26

むなかた産米

「地産地消」でふるさとの自然を守りましょう

日本人の主食といえば「お米」ですが、1年間の1人あたりの消費量は、どのくらいだと思いますか？平成27年度は52.6kgでした。しかし、消費量が最も多かった昭和37年は118.3kg。約50年間で半分以下に減っています。このまま“米離れ”が進んでしまうと稲作が減って雑草が生い茂り、病害虫は増え、豊かな田園風景が無くなってしまいます。これを防ぐために私たちにできることは、「地産地消」です。

水田は、水を貯え洪水を防ぐ・水質浄化・自然の生き物たちを育むなど大きな役割を担っており、無くてはならないものなのです。地元のお米を食べることで、地域の水田が潤い、畑が緑化して環境の維持・向上に役立ちます。そして、ふるさとむなかたの自然を守ることにつながります。

また、お米の魅力として、栄養価が高い上に低価格ということが挙げられます。エネルギー、たんぱく質、ビタミン類など、数多くの栄養成分がバランスよく含まれており、「お米は太る」と思われがちですが実はヘルシー、腸や肌の調子も整えてくれます。そしてお米の他に主食として食べられている食パンは1食(6枚切りを3枚分)約76円、ハンバーガーは1食約162円。これに対して、お茶碗1杯分のお米は約32円とされています。

低価格でバランスよく栄養も摂取できるお米。むなかたの美味しいお米を食べて、ふるさとを守っていきましょう。



安全・安心な

こだわりの「むなかた米」

JAむなかたでは998人の水稲部会員が、約1400haの水田で「コシヒカリ」「夢つくし」「元気つくし」「ヒノヒカリ」「ツクシホマレ」「ひよもち」などを栽培しています。部会員の皆さんは、残留農薬検査の実施や種子更新(採取圃で育てられた質の良い種子を使用すること)100%、栽培履歴簿記帳を徹底、「安全・安心な米づくり」にこだわっています。

そんなむなかたの新米がこの秋も次々と出荷されています。JAむなかたブランド米「わがまち育ち」は、むなかたを愛し、むなかた産にこだわる農家組合員が大切に育てているお米です。

みんなで食べよう！
むなかたのお米



光岡カントリー



富地原ライスセンター

高い鮮度と美味しさをめざして 乾燥・保管施設

刈り取って脱穀された籾は、光岡カントリー・津屋崎カントリー・富地原ライスセンターなどの乾燥施設に運ばれ、乾燥後は低温倉庫で保管されます。

倉庫内は、米の品質を損なわないよう、夏場でも15℃に保たれています。また、籾や玄米の状態でも保管して出荷直前に精米するなど、鮮度が高くおいしい状態で家庭にお届けできるよう努力を続けています。

どどん応募してネ！

PRESENT!!
プレゼントクイズ

正解者の中から抽選で
JA共通商品券2,000円分を5名様にプレゼント!

クイズ JAむなかたのブランド米は、何という名前でしょう？
「〇〇〇〇育ち」(ひらがな4文字)

応募方法 住所・氏名・年齢・電話番号、クイズの答、『すいとう』へのご感想などを書いてハガキまたはメールでご応募ください。
〈宛先〉〒811-3436 宗像市東郷4丁目3-1
JAむなかた「すいとう」係 まで
★メール / kouhou@ja-munakata.or.jp

応募締切 12月2日(金) (当日消印有効)

※JAむなかたHPからもご応募いただけます！

- 当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 個人情報は厳重に管理し、賞品の発送以外の目的では使用しません。

ごはんが残ったカレーで カレー・トマトドリア



材料 (3人分)

- ご飯…………… 適量
- カレーの残り(もしくはレトルト)…………… 1/2
- カット・トマト缶…………… 缶の1/2
- しめじ…………… 適量
- ブロッコリー…………… 適量
- コンソメの固形…………… 1/2
- ケチャップ…………… 大さじ1
- はちみつ…………… 小さじ1
- 油…………… 適量
- ピザ用チーズ…………… 適量

作り方

- 1 グラタン用耐熱皿に油を薄く塗しておく。小鍋に残りのカレーとトマト缶半分を入れて混ぜる。
- 2 弱火で温めて☆を加えて味を整える。1皿ずつグラタン皿にご飯、カレーソース、ピザ用チーズを順にのせる。
- 3 オーブントースターで焦げ目が付くまで焼いたら完成!!

むなかた・ふくつ産の
食材を主役に

忙しいあなたに
おすすめ!
創作
料理



簡単! 炊飯器で作る 米粉のアップルケーキ



材料 (ホール1つ分)

- 米粉…………… 200g
- 牛乳…………… 150g
- 卵…………… 1コ
- はちみつ…………… 大さじ2 (お好み)
- りんご…………… 1コ

〈販売場所〉
★米粉パン工房「穂の香」
★米粉パン工房「姫の穂」

作り方

- 1 りんごを切り炊飯器の底に並べる。
☆を混ぜたものを、りんごの入った炊飯器に全て注ぐ。
- 2 炊飯スイッチを押し、10分ほど様子を見る。上の方に軽く火が通るまで、更に10~15分ほど炊く。
- 3 温めておいたフライパンで上の部分を焼いたら完成! お好みで、はちみつ、バター、メープルシロップ、小豆をかけて召し上げられ。

「おもちゃ図書館」で、
共に生きる地域づくりをめざす

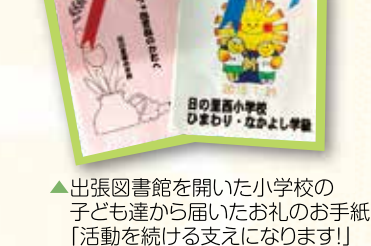
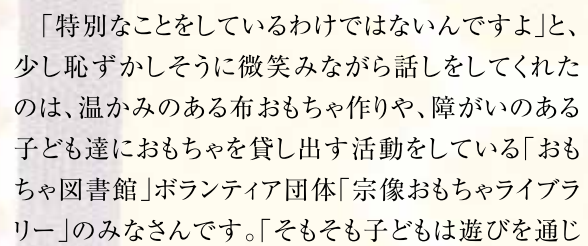
「宗像おもちゃライブラリー」
のみなさん



「特別なことをしているわけではないんですよ」と、少し恥ずかしそうに微笑みながら話しをしてくれたのは、温かみのある布おもちゃ作りや、障がいのある子ども達におもちゃを貸し出す活動をしている「おもちゃ図書館」ボランティア団体「宗像おもちゃライブラリー」のみなさんです。「そもそも子どもは遊びを通じて育ちます。でも、障がいのある子ども達のなかには、なかなか上手に遊ぶことが出来ない子どももいます。遊ぶ機会に恵まれない子どももいます。そんな子ども達に沢山のおもちゃを用意して、遊ぶ場所や機会を提供しているのが「おもちゃ図書館」です。家族の皆さんも一緒にここでゆったりと楽しい時間を過ごしてもらっています。もちろん、借りて帰って自宅で遊ぶこともできるんですよ」と、代表の田中映一郎さん。

現在、全国には約500の「おもちゃ図書館」があります。宗像市の「おもちゃ図書館」は昭和61年(1986年)に開館、今年で実に30年になります。このボランティア団体「宗像おもちゃライブラリー」は平成22年に再結成、現在は16人で活動しています。

「おもちゃ図書館」が開館する毎週木曜日と第2・第4土曜日の昼過ぎ、メンバーは2時の開館に向けて準備を始めます。開館中は、おもちゃ本の貸し出し、利用者を見守り、戻ってきたおもちゃの手入れ



▲出張図書館を開いた小学校の子ども達から届いたお礼のお手紙「活動を続ける支えになります!」



▲30周年を記念して作られたケーキ いろんな場面で登場します

▲タペストリーやゲームなど、館内には何日もかけて作った大作が所狭しと並んでいます。

等々と、あっという間に時間は過ぎて行きます。「ここでは子ども達がゆくりと遊んで行きます。ずっと来てくれている子どもの表情が以前と比べて豊かになっているの気づいたりすると、私達も嬉しくて、良かった良かった♪となりますね」と、にっこり。また、グループには布おもちゃ作りを担当するメンバーもいます。「子ども達が使っているところを思い浮かべるとね、アイデアがどんどん出てくるの」と、お弁当持参でおもちゃ作りに励んでいます。

「今は時代も変わって、一生懸命に働いて子育てもしているお母さんも増えてきました。この場所が、子ども達にもお母さん達にもオアシスのような存在になれば良いなあって思っているんです。障がいのある子どもとその家族に寄り添って行けたら…なんて、本当は自分達が一番勉強させてもらっていると、活動にかける想いを優しく話してくれました。

おもちゃ図書館

(宗像市社会福祉協議会から委託を受けて、ボランティア団体「宗像おもちゃライブラリー」が、図書館の運営管理・布おもちゃの作成を行っています)

- 開館日… 毎週木曜 / 14:00~17:00
第2・第4土曜 / 14:00~16:00
- 利用対象… 障がい児(者)とその家族、教員、施設職員、その他関係者
- 内 容… 図書館内のおもちゃ本の貸し出し、布のおもちゃ作り、子ども達の遊び場、保護者の皆さんの交流の場としても活用されています。

Let's challenge! 家庭菜園

プランターで ロケット (ルッコラ)

ロケット(ルッコラ)は地中海沿岸を原産地とするアブラナ科の植物で、ハーブに分類されます。ごまの様な香りと辛味が特徴的で、サラダなどによく使われます。ビタミンCやミネラルも豊富に含まれていますよ♪
種まきから収穫までは1か月半~2か月。短期間で収穫できるので、家庭菜園初心者さんにもおすすめです♪ただし、連作障害があるため、同じ場所に植えるときは1年以上空けましょう。



種:216円(税込)
グリーンセンターで販売しています

培養土:833円(税込)

1. 土作り

土は培養土に肥料を混ぜて利用するのが簡単です。

2. 種蒔き

● 種蒔きの時期
春:3月~6月
秋:9月~12月

支柱などを使って深さ5mm程度のまき溝を作りそこに種を1cm間隔で撒いていきます。条間は10cm程度あけましょう。撒き終えたら土を2~3mmかぶせ、軽く手で押さえます。



3. 水やり

種まき直後に種が流れてしまわない程度に水をやります。その後は土が乾いた時にたっぷりと。

4. 間引き

1回目の間引きは発芽が揃った頃に行います。形の悪いものを間引いて3~4cm間隔にします。その後生長して本葉が4~5枚程度になったら今度は4~5cm間隔に間引きます。



5. 追肥

追肥は2回目の間引きが終わった時に行います。化成肥料の場合は株間を中耕して肥料を撒き根元に寄せてやりましょう。水やりを兼ねて液肥を与えても構いません。



6. 摘蕾

放っておくと花が咲いて葉がどんどん固くなってしまいます。葉を長く収穫する為に摘蕾を忘れずに行いましょう。



7. 収穫

草丈が15cm以上になってから20~25cmが最も美味しいとされています。外葉を摘み取るか、株ごと切り取るか2つの収穫を楽しめます。必要な分だけ収穫しましょう。



☆出典: [Vegetables Beginners Guide] <http://kateisaiennkoku.com/>

知っとお? 地元トリビア

宗像・福津のナルホド雑学をご紹介します!

日本の重工業を支えた宗像の石炭産業 池田炭鉱 (宗像市 池田)

◆明治中期から製塩の燃料として事業利用

池田炭鉱の歴史は古く、江戸時代の天保年間(19世紀前半)にはすでに石炭を掘り出していました。農民による「焚石(石炭)を掘り出したい」と云う願いが5年限りで何度も延長された記録が残っていますが、これらは主に家庭用燃料として使用されたもので事業用ではありませんでした。

様相が変わったのは明治の中ごろです。当時の津屋崎では、深く入り組んだ入り江を利用した製塩事業が大変盛んで、「津屋崎塩田」として筑前一帯に知られていました。製塩事業では、水分を蒸発させるために大量のエネルギーを必要としますが、その燃料入手にはとても苦労をしていました。そこで、田島村の中野貞五郎ほか数人は石炭を塩田の燃料にあてることに着眼、宗像炭業所を創設して採炭を始めたのです。掘り出した石炭は荷馬車に積んで海に面した田浜野の米出しに運ばれ、船で運搬・販売していました。

◆昭和10年には56000トンの産出、600人の坑夫

その後、大正4年には炭業権が貝島炭鉱に移り、斜鉋を掘って本格的な採炭が行われるようになります。当初、石炭は荷馬車で赤間駅に運んでいましたが、出炭量の増加に伴い、当時としては珍しい空中ケーブルで搬送するようになります。ケーブルは全長が約4.5km、容器1基の運搬量は180kg、一日の搬出量は250トンという大がかりなものでした。

池田炭鉱は、その後も経営者の変遷を経ながら昭和10年には56000トン余り

♪朝もつうから 坑内さがるもネー、カンテラさげて、
坑内さがるもネー、ホンサー、手の為の
♪汗をふきふき 坑内出れば、
幼な紅葉のネー、ホンサー、手で招く
(宗像式に優しい節まわりで歌われていた炭鉱労働歌)



▲池田炭鉱坑口から石炭を搬出 (昭和6年頃)

を産出、全国の著名炭鉱85坑にも名を連ねるようになります。当時、600人を超える坑夫が働いていたと記録されています。

◆昭和36年まで日本の重工業に貢献

昭和33年に石炭合理化法が制定されると、日本の重工業を永年支えてきた石炭産業はその役を石油に譲ることになります。昭和30年代後半から40年代前半にかけて全国的に閉山が相次ぎ、池田炭鉱も昭和36年には事業の一切を廃止することになったのです。



▲炭鉱選炭場での選別作業 (昭和6年頃)

■写真提供: 真武 梅夫氏 ■参考文献: 「支海町史」「宗像市史」「支海町史話伝説」「史跡名勝写真帖」

JAむなかたでは、地域に密着した様々な活動を展開中です。それぞれの部署・支店が行っている楽しい活動をご紹介します。

JAは地域の皆様どなたでもご利用いただけます。
お気軽にお近くのJA各支店へ♪

初夏には田植え体験をしました♪



田島支店・JA青壮年部

玄海小学校の5年生が田植えに挑戦。泥だらけになりながら上手に苗で田んぼをいっぱいにしました。JA青壮年部の皆さんと「まいまいちゃん」も応援にかけつけました。

夏祭り・感謝祭で地域交流



各支店

米すくいやみそ作り、ヨーヨー釣りなどで地域の皆さんとの交流を楽しみました♪

大好評！終活勉強会を開催



上西郷支店

地元老人クラブの皆さんを対象に、JAの活動や葬儀、相続について具体的な勉強会を実施しました。

9月には稲刈りも楽しみました♪



農業対策課

河東西小学校の5年生が6月に植えた苗が立派に成長し、9月には地域の皆さんや職員と一緒に稲刈り体験をしました。1月にはおにぎりにして食べる予定です。

地域美化&花いっぱい運動



赤間駅前支店

地域の皆さんや子どもたちと一緒に、赤間西小学校から赤間西コミセンまでの道路をクリーンアップ。たくさんのお可愛い花も植えました♪

楽しく体験学習! キッズクラブ



ふれあい生活課

子どもたちの食と農への興味を高める教育活動「キッズクラブ」。育てた野菜を収穫したり、料理したり、楽しく活動しています♪

JAむなかたからのお知らせ

農業まつり 2016

- 開催日 / 11月19日(土)・20日(日)
- 会場 / JAむなかた本店

- *JAわがまち食堂
- *動物戦隊 **観覧無料**
- ジュウオウジャーショー(20日)
- *もちまき&野菜の大安売り!(両日)
- *ガラポン大抽選会(両日)
- *あんたが大賞(両日)
- *ジョイフル文化祭(両日)
- *グリーンセンター感謝セール(両日)

人形供養祭
日時 11月19日(土) 13:00~ (受付9:00~12:00)
場所 野ぎく会館本館



みんなで来てね!

●お問合せ 総務課 ☎0940-36-4110

第35回 文化講演会

錦野 旦「元気に明るく、生きるためには」
ミニライブ&夫妻トークショー

日時 平成29年 3/18(土)
●開場12:00 ●開演13:00
※都合により開場時間を早める場合がございます

会場 宗像ユリックス イベントホール (宗像市久原400)

チケット 全席自由・前売券のみ
一般 1,500円(税込)
JA会員 1,000円(税込)
(組員・アグレス・年金友の会)

11月下旬 各支店で販売予定



錦野 旦さん

●お問合せ ふれあい生活課 ☎0940-36-2371

「家の光」愛読者の集い

とき 平成28年 12月1日(木) 受付/13:00 開始/13:30
ところ メイトム宗像 多目的ホール (宗像市久原180)

元気いっぱい笑顔の花咲かせよう
~自分らしく生きるために~



森 恵美氏

講演会

レクリエーションインストラクター
福祉レクリエーションワーカー
JA各組織向け活性化支援講演
などで活躍中

〈参加費〉●家の光年間購読契約の方…無料
●年間購読以外の方…500円
〈申込締切〉平成28年11月22日(火)

●お問合せ ふれあい生活課 ☎0940-36-2371

懸賞付定期貯金

JA貯金王 SUPER 2016
ちょキングススーパー 2016
キャンペーン期間 11月1日(火)~12月30日(金)

- 当たる!
- 福岡県内JA 総当選本数 1,830本
 - 新たに10万円以上、お預け入れいただいた方に抽選で素敵な景品が当たる!
 - よからうもん賞 200本
 - 博多和牛・博多すい〜とん・ローズお肉セット
 - 貯金王賞 30本
 - 高級炊飯器 + 県産米
 - 22,500本
 - 新たに30万円、10万円以上お預け入れいただいた方に先着でいずれかひとつをプレゼント!
 - ちよリス賞 10,000本
 - ちよリス湯のみワンタッチマグ
 - 1,600本
 - 10万円以上 ちよリスコインケース 12,500本
 - 商品がなくなり次第、終了致します

●お問合せ JAむなかた 各支店

定期貯金

燦さん 貯まる喜び!

取扱期間 平成28年12月30日(金)まで

●組合員の方 店頭金利+
3年契約 年0.3%

新たに組合員に加入される方も対象となります。

●組合員以外の方 店頭金利+年0.15%

☆すでに当JAにお預け入れいただいている貯金からのお預け替えはできません。

●お問合せ JAむなかた 各支店

JAフリーローン 安心速!

期間 平成28年10/1(土)~平成29年3/31(金)

お気軽に相談ください

自由 簡単 OK! スピード審査 速い

金利 年4%~

返済期間 10万円~500万円 15年以内

審査により年4.0%でお取扱できない場合は、年5.5%~年5.9%~年1.1% (保証料別) で同時審査させていただきます。

インターネットでもお申込OK! 安心くん速 検索

JAむなかたHPで 仮審査受付中!

★必要書類は、本人確認資料のみ(運転免許証・健康保険証など)

★主婦・パートの方も最高100万円までOK ★借換・おまとめもOK

●お問合せ JAむなかた 各支店またはHP

