組合員の皆さまとJAをつなぐコミュニケーション・マガジン Vegetable

べじたぶる

No.472 12 2016 Dec.

JAむなかた
http://www.ja-munakata.or.jp/

むなかた農業人…6p
第7回 村井 光寿さん

今月の表紙

JAむなかた かんきつ部会
「温州みかん」

部会では、むなかたの気候に適した品種で、甘みと酸味のバランスが取れた味の濃いみかん作りに挑戦しています。なかでも、宗像大社に祀られた三女神にちなんで名付けられた「姫神（ひめのかみ）シリーズ」は、味や見た目など厳しい基準をクリアした逸品です。

特集 快適睡眠で健康力アップ! …2p

おいしい♥料理レシピ
塩こうじパウダーの鶏ハム …12p

プレゼントクイズ
JA共通商品券（2,000円分）を5名様に …14p

★「べじたぶる」は管内各支店、直売所、道の駅むなかた、コミュニティ・センター等に置いています。

ホームページ情報
facebook はじめました!
右のQRコードからもアクセスできます。ぜひチェックしてください。
詳しくは検索
JAむなかた

よく眠れていますか？ 快適睡眠で健康力アップ！

人間は人生の約3分の1近くを眠って過ごします。睡眠は身体と心を休めるための大切な時間です。加齢とともに「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」などの悩みも増えてきます。
快適睡眠でもっと健康で充実した生活を送りましょう。

Sleep-1 ご存知ですか？睡眠の仕組み

なぜ眠くなるの？

そもそも人はどうして眠くなるのでしょう。眠くなる理由は主に2つあります。

★睡眠促進物質

1つ目の理由は、「働いた脳を休ませる」機能が備わっているため。私たちが日中活動している間には、さまざまなホルモンが分泌され使われています。それらホルモンが分解されるときに生じる睡眠促進物質が睡眠中枢に作用することで、眠気が訪れます。

運動をすれば筋肉に疲労が溜まっていくように、脳も活動すればするほど睡眠促進物質が蓄積し、「眠る」という休息を取らせようとするのです。

★体内時計の働き

2つ目の理由は、「ある決められた時間になると眠くなる」体内時計の働きのため。人間には24～25時間周期の体内時計が備わっていて、体温や血圧、ホルモン分泌など、生きていくための様々な機能が体内時計によって調節されています。

体内時計は、朝太陽の光を浴びるとリセットされ、眠りを誘う作用があるホルモン「メラトニン」の分泌量も減少します。メラトニンはその後14～16時間後に再び増加します。起きると同時に、眠る体制に入る時間がセットされているのです。

メラトニンは、年齢とともに分泌量が減少します。朝早く目覚めたり、夜中に何度も目が覚めたり、睡眠時間が短くなるのは、加齢により体内時計の調節機能が弱まっているためと考えられます。

寝る時間は体内時計にセット済み！

Sleep-2 体を休めるレム睡眠と脳を休めるノンレム睡眠

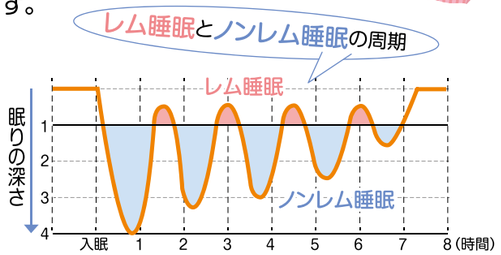
睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があり、それぞれを一定の周期でバランスよくとることで快適な睡眠とスッキリした目覚めを体感することができます。

REM レム睡眠（体を休める）

体は骨格筋が弛緩して休息状態にありますが、まぶたの下では眼球の運動が続いており、脳は覚醒に近い状態にあります。睡眠時間全体の約20%を占めています。
※レムとはRapid Eye Motion（急速眼球運動）の略

Non REM ノンレム睡眠（脳を休める）

脳が休息状態にあり、脈拍・血圧・呼吸の安定と体温の低下が見られますが、筋肉は緊張の状態を保っています。ノンレム睡眠には眠りの深さが段階1から4まであり、段階4が一番深い眠りにある状態です。



入眠時にまずノンレム睡眠が訪れ、約90分以内に最も深い眠りに達します。やがて約1時間から2時間ほどで徐々に浅くなりレム睡眠へと移行。その後は90分から120分の周期でノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れます。朝になるにつれてレム睡眠の時間が長くなり、覚醒に向かいます。

Sleep-3 その時 体の中では？

ホルモンの分泌

睡眠が一定の深さになるとホルモンの分泌が盛んになります。ホルモンは体のさまざまな働きを調節する化学物質で、体の恒常性を保つ働きをしています。

ホルモンの働き

- ★成長ホルモン …… 身体組織の成長促進
- ★副腎皮質ホルモン …… ストレスの抑制と抗アレルギー作用
- ★甲状腺刺激ホルモン … 代謝促進

ホルモンが活発に活動して健康を維持します！

免疫力の活性化

良質な睡眠は、NK（ナチュラルキラー）細胞などの働きを活性化させ、身体の免疫力を高めます。NK細胞は体内の安全を守る「見回り役」で、細菌やウイルスを発見すると警告サインを出してくれます。これによって「攻撃役」、「制御役」の細胞が集合し、身体を病気から守ってくれるのです。

睡眠なるほど！❶ 自律神経と睡眠

自律神経と睡眠は深く関係しています。自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は興奮を司り、昼間の活動時に優位になります。一方、副交感神経はリラックスを司り、夜の休息時に優位になります。この2つの神経がバランスを取りあうことで体内の恒常性を維持しているのです。

不規則な生活を送っていたり日中のストレスが大きいと、夜間まで興奮状態が続いてしまいます。そのため、夜なかなか寝付けない、何度も目が覚めるといった不眠の症状に陥ってしまうのです。

交感神経		副交感神経
増加させる	心拍数	減少させる
上昇させる	血　圧	低下させる
拡大させる	瞳　孔	縮小させる
促進させる	呼　吸	抑制する

夜、寝る前にリラックスするよう努めたり、呼吸を静めて副交感神経を優位にしたりすることが大切です。

Sleep-4

睡眠不足が引き起こすさまざまな体のトラブル

睡眠不足は、集中力や注意力の低下、血糖値や血圧の上昇など、さまざまな健康被害をもたらします。また、睡眠時無呼吸症候群やうつ病などの重大な疾患の引き金になることもあります。

こんな症状ありませんか？

□ 寝付きが悪い

➡不眠症

寝床に入ってもなかなか眠れず、「日中の倦怠感」「疲労感」「集中力の低下」などが現れ、日常生活に支障をきたしている状態。

【原因】身体的な病気・脳の病気・こころの病気・女性ホルモンの変調・不安やストレス

【対処法】ゆったりと夜を過ごす・心配事にこだわりすぎないようにする

□ 大きないびきをかく

➡睡眠時無呼吸症候群

無呼吸や低呼吸が1時間の睡眠の間に5回以上あって、「日中の過度の眠気」などの症状を伴う

【原因】舌根（舌の付け根）が自然に喉の奥に落ち込み気道が狭まる・肥満

【対処法】横向きで寝る・アルコールを控える・体重を減らす・マウスピースを使う

□ 昼間も眠い

➡過眠症

平均的な睡眠時間をとっているにもかかわらず、日中に眠気が現れる状態。

【原因】眠気が浅く、分断されている・睡眠のリズムがずれてしまっている・必要とする睡眠時間が通常より長い・脳の覚醒を維持する機能が弱い

【対処法】専門医療機関への相談・生活リズムの改善・薬の服用

□ 憂鬱な気分が長く続く

➡睡眠障害とうつ病

【原因】有力な仮説として「視床下部―下垂体―副腎皮質系」の機能の亢進が考えられている

【対処法】専門医療機関の受診

睡眠なるほど―❷

必要睡眠時間には個人差が…年代によっても異なります

睡眠時間は、加齢により徐々に減少（20歳毎におよそ30分短くなる）していきます。

睡眠時間には個人差があり、3時間睡眠で有名なナポレオンのようなショートスリーパーもいれば、9時間以上の睡眠を必要とするロングスリーパーもいます。両者の違いの1つにレム睡眠の長さが挙げられます。ショートスリーパーはレム睡眠の時間が短く、ロングスリーパーはレム睡眠の時間が長いため、必要とする睡眠時間が異なってきます。遺伝の関係もありますが、睡眠の中身が大きく関係しています。

年齢	必要睡眠時間
10代前半	8時間以上
25歳	7時間
45歳	6.5時間
65歳	6時間

20歳毎に30分短縮

睡眠なるほど―❸

寝る前にこんなことしてはダメ！

NG!

快適な睡眠のためには生活習慣の改善も必要です。

入浴はシャワーだけ
快眠に効果的な入浴は、寝る2～3時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかることです。

寝る前の食事（不規則な食生活）
食べたものを消化するために、身体（胃・腸）が活動状態になってしまいます。適正な総摂取エネルギー量を3食に分けてきちんととるのが基本です。

コーヒーやお茶を飲む
カフェインには覚醒作用があります。カフェインに敏感な人は寝る5～6時間前から控えましょう。

寝酒を飲む
寝つきは良くなりますが、熟睡感が得られないだけでなく、悪夢を見るようになります。

スマホやPCでネットやゲーム
寝る前に新しい情報を脳に送ると、脳が興奮状態になります。また、「ブルーライト」が睡眠のリズムを狂わせてしまいます。

Sleep-5

快適睡眠のおススメ対策

寝具や寝室の状況は睡眠に大きな影響を与えます。睡眠環境を整えて睡眠を改善しましょう。

リラックスできる環境を

- **カーテン**…夜中や朝早くに目が覚めてしまう人はカーテンを閉めて、逆に朝起きられない人はカーテンを少し開けて窓際で寝ましょう。
- **温度・湿度**…エアコンを上手に使って年間を通して極端な寒暖差がないようにしましょう。
- **光**…照明は、間接照明器具などを使い、直接の光は避けましょう。電球は暖色系を。

快適な睡眠に最適な寝具は？

眠りにつくと体から熱が放出されるため、保湿性、放湿性、吸湿性が高い寝具がポイントになります。

- **敷布団**…柔らかすぎても硬すぎても体に負荷がかかってしまいます。適度な硬さがあって楽な姿勢で眠れると同時に、スムーズに寝返りを打てることが大事です。
- **掛け布団**…軽めで、適度に柔らかく体を包みこむものを。暖かすぎる布団は熱をうばってしまいます。また、重いものは寝返りが打ちにくくなります。

あなたの枕は体に合っていますか？

枕は睡眠時の姿勢を整える最大のアイテムです。あなたが使っている枕は、スムーズな寝返りと快眠を助ける枕ですか？

朝起きたときにチェック！

- □ 枕が頭から外れている
- □ 腕が痺れている
- □ 首や顔が痛い
- □ 体の疲れがとれていない

ひとつでも当てはまれば、枕が体に合っていない可能性があります。

自分の肩口に枕があたるくらい深めに頭を乗せるのが正しい枕のあて方。後頭部から首じにかけて全体であたまの重さを支えることで、首や肩が疲れにくくなります。

そして重要なのが高さ。人の背骨はなだらかなS字型を描いています。そのため、横になると寝具とからだの間にはスキマが生まれます。このスキマのうち、首すじのスキマを自然に埋めることができる枕こそ、安定感があり理想的な枕なのです。

首すじのスキマを埋める高さ

自分の体に合った枕を作ろう！

〈用意するもの〉
●マット ●タオルケット

❶マットを三つ折りにする。
❷①の上に、同じくらいの幅に折り畳んだタオルケットをのせる。
❸最適な高さは首の角度が15度前後のとき首の後ろに隙間ができていないか、のどが窮屈に感じないかをチェック。タオルケットの枚数や折りたたむ回数で調整しましょう。

睡眠なるほど―❹

寝返りは快適睡眠の鍵

良い睡眠には寝返りも必要！

健康な人は一晩で20～30回の寝返りを打ちます。寝返りは体の重みで特定の筋肉を圧迫したり、血液の循環を滞らせたりしないための生理的な現象で、実は快適睡眠の鍵となっているのです。

参考▼太田龍朗監修「快眠推進倶楽部」
http://www.kaimin.info/
太田龍朗監修『快適睡眠88の即効レシピ』
株式会社技術評論社
内山真監修『睡眠の病気』NHK出版

How to cultivate
ファーマーズ道場

12月の菜園メモ

おさらい 畑のキホン 連作障害を防ぐ

同じ畑で同じ作物を続けて栽培することで、
作物の生育にさまざまな悪影響が出てくるのが連作障害です。
作付ローテーションや土壌消毒などで予防しましょう。

連作障害の原因って?

土の中には多くの微生物が生息しており、中には病気を引き起こす病原菌も存在します。同じ科の植物は似た物質を分泌するため、連作するとそこに集まってくる微生物の種類も偏ってきます。そのため、生物の多様性が崩れ、特定の病原菌だけが増えて、青枯病、萎黄病、つる割病、根こぶ病、半身萎凋病などの土壌病害が発生しやすくなります。

休閑年に気をつけましょう

連作障害の出やすい野菜と出にくい野菜があり、畑を休ませる期間もさまざまです。

連作障害の出やすい野菜と休閑年の目安

〈休閑年〉

- **4～5年** エンドウ・スイカ など
- **3～4年** ナス・トマト・ピーマン・メロン ソラマメ・サトイモ・ゴボウ など
- **2年** ニラ・パセリ・レタス・ミツバ・ハクサイ・ジャガイモ・ショウガ・セロリ・キュウリ・イチゴ など
- **1年** ホウレンソウ・小カブ・インゲンマメ・キャベツ・ミズナ・タカナ など

ナス・トマト・ピーマンなどのナス科、スイカ・キュウリ・メロンなどのウリ科など、同じ科に属する野菜を続けて作付けする場合も、共通の病害があるため、連作障害が出やすくなります。逆に、夏にナス・ウリ科を栽培して、冬にアブラナ科等を栽培すると発生しにくくなります。

太陽熱消毒、寒起こしで健康な土に

夏場は太陽熱を利用しますが、冬場は寒起こしをして病害虫を死滅させる方法があります。

1～2月の厳寒期に、土が大きな塊になるようにスコップやくわで粗く耕して、寒風にさらしておくと、低温で病原菌や害虫が死滅する効果が期待できます。

副次的な効果として、土中の水分が凍結と乾燥を繰り返すことで土の団粒化が進み、通気性の良い土になります。

太陽熱消毒の方法

1. 枠をつくる
2. 水をたっぷり入れる
3. ビニールなどで被覆する
4. 約2週間そのままにしておき、60℃近くまでもっていく

参考:「家の光」2016年10月号

みどりのオタスケ情報

ご注意ください!

冬野菜の病害

グリーンセンター本店の花田です。寒さが厳しくなってきましたので、農作業を行う際には風邪などひかないように防寒対策に十分注意されて下さい。今回は冬野菜の病害についてご紹介させて頂きます。

冬場の露地栽培では害虫は減少しますが、気温が低下し降雨が多いと、「畝が低い」又は「畝、畝溝の排水が悪い」等の条件で次のような病気が発生します。

●白さび病(キャベツ、白菜、大根、カブ、豆類、非結球アブラナ科葉菜類など)
中～下葉の表面に黄緑小斑点。症状が進行すると葉裏に白色粉塊(白いツブ)が発生し、葉が黄化します。

●べと病(野菜全般に発生)
下葉に淡黄緑色の病斑が発生し、葉脈に沿って黄化が拡大し、葉裏の病斑にはカビが発生します。

●さび病(たまねぎ、ニンニク、らっきょう、ニラ、ねぎなど)
外葉から表面にオレンジ色のふくれた斑点が多発します。

これらの病気の発生要因には、気象や圃場条件の他に肥料切れ、逆に窒素過多もありますので、農薬防除だけに頼らず、栽培管理も行いましょう。もし野菜の病害虫でわからないことがありましたら、各グリーンセンターに株や葉等の実物を持参して頂ければ診断・指導並びに農薬販売も出来ますので、併せてご活用ください。

★次回は「冬野菜の病害対策 パート2」を予定しています。

● 薬剤・農業用資材に関するお問い合わせは …… GC本 店(☎36-4785)
GC福 間(☎43-0939) GC津屋崎(☎52-2900)まで
● 園芸に関するお問い合わせは …… 園芸課(☎36-2119)まで

蟹 座 (6/22～7/22)
あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔をしているとチャンスが逃げていくので、ご用心。楽天的な発想を

双子座 (5/21～6/21)
優柔不断になりやすいかも。信頼できる相手に相談し、助言を求めて。気分リフレッシュにはダンスなどが吉

むなかた
農業人

第7回
村井 光寿さん(56歳)
むらい みつひさ

■営農年数／約37年
■営 農 地／福津市 内殿
■耕作(経営)面積／約200a
■栽培品目／ナス・ブロッコリー・スイカ・トマト・米
■営農形態／本人、妻

基本は丁寧に、作業はシンプルに 夫婦で長く良いものを届けたい

品目を時代とともに変化させ

福津市内殿の高地で、およそ20アールの連棟ハウスにナスを栽培している村井さん。「こんな山間にハウスがあるなんて思わなかったでしょ? 昔はここでみかんをやってたからね」と笑います。就農してしばらくは両親と一緒に、みかんやクリームスイカ、大根を栽培していました。「本格的に就農する前は手伝うのが好きじゃなかったけど、いざ就農となると抵抗は全く無かった」と当時を振り返ります。その後両親の体力的負担などを考慮し、徐々に栽培品目を変えて現在の形態になりました。

ハウスを建てナスの栽培を始めたのは20年程前で、少し離れた場所では、ブロッコリー・小玉スイカ・トマト・米を栽培し、直売所やスーパーの直売コーナーなどに出荷しています。

長く続けるための農業スタイル

濃い紫色で少し長め、種が少なく柔らかいという特徴を持つ村井さんのナス。その栽培モットーは「基本に忠実に」。基本を丁寧におさえることが大事だと言います。それと同時に常に考えているのが「いかに作業をシンプルにするか」ということです。栽培品目が多い分、夫婦の役割分担が重要で、花の一つひとつに手作業でホルモン剤を吹きかける「ホルモン処理」は奥さんが担当。「私がやるより断然早い。その間他の作物を安心して見ることができます」と、得意の分野を受け持つことによるメリットをあげます。

他にも作業をシンプルにする工夫として、地温を上げ、雑草が生えにくい緑色マルチを採用しています。「十分に手を掛けなければいけないポイントをしっかり押さえることで、根を詰め過ぎず、身も心も健康な状態で農業を続けることができる」と村井さんの農業スタイルを教えてくれました。

昨年はホルモン処理の必要がない品種の栽培を試みるなど、他の品種の試験栽培にも積極的な村井さん。「自分がやった分だけ収穫という形で返ってくるから、量がたくさんとれると嬉しいね。逆に言えば、うまくいかなかった時には誰にも文句の言いようがなくて、そこがまた良い。奥さんと二人、これからも長く続けていきたい」と笑顔で今後の抱負を話してくれました。

牡牛座 (4/20～5/20)
物事を邪推し、自ら運気低下を招きがち。笑顔を心掛け、明るいイメージづくりを大切に。お香をたくのも効果的

牡羊座 (3/21～4/19)
前向きな気持ちになれる期間です。攻めの姿勢で行動を起こして。また、海外に関連する事柄につきがあります

宗像市認定農業者協議会

枝豆狩りで交流

●10月8日

今年で15回目となる宗像市認定農業者協議会主催の枝豆狩り交流会。ここ数年は台風などの影響による生育不良で開催できていなかったため、3年ぶりとなりました。

この会は、秋の恒例行事として例年人気が高く、会場は約500人の家族連れや友人同士の参加者で賑わいました。

同市認定農業者や農業委員の皆さんから枝豆の刈り方や結び方を教わる場面もあり、参加した皆さんは、秋の1日を楽しんでいました。

500人もの参加者で賑わいました

子どもたちもハサミを使って枝豆狩りを楽しみました♪

いちご部会

栽培講習会を開催

●10月13日

いちご部会は栽培講習会を開き、生育状況や2番果対策、病害虫対策などについて話し合いました。

今年は9月中下旬の多雨により定植が大幅に遅れたため、生育状況は平年並からやや遅れ気味になっています。部会では、かん水制限を行わずに生育を促進するなどの対策をとりました。悪条件にも臨機応変な対応で、今年も高品質のいちごを出荷できるよう取り組んでいきます。

悪天候にも臨機応変な対応で！

4・9・5まつり

極早生みかんを試食販売

●10月6日

道の駅むなかたを会場に国道495線沿いの店舗が一堂に集うイベント「むなかた495まつり」。JAむなかたも極早生みかんの試食&詰め放題販売を行いました。

皆さん、甘いみかんに舌鼓を打ちながら袋詰めにも挑戦。用意した約50kgのみかんは販売開始から30分足らずで完売する好評ぶりでした。

真剣な表情で詰め放題にチャレンジ！

職員が研修

学びを実践に

●9月～12月

JAむなかたの販売力を高めることを目的に今年の4月新設された販売企画課。同課では2人の職員がそれぞれJA糸島の直売所「伊都菜彩」とJAにじの直売所「耳納の里」で約2ヶ月半の研修中です。

「研修に来て約2ヶ月、農産・加工・鮮魚など様々な場所で日々勉強しています。10月22日(土)、23日(日)に改装オープンし、来店者数は2日間で1万人を超えました。農家の方に『おかげでたくさん売れた』と笑顔で声を掛けられ、JAむなかたでもそう言っていただけるような場をつくりたいと強く思いました」

「伊都菜彩」で研修中
長﨑正幸係長

「耳納の里」で研修中
井上猛雄係長

「すべてが初めての経験でとても新鮮です。農家の方々のやる気に満ち溢れた姿勢に、いつも励まされています。

今後、JAむなかた販売企画課として、産直市場同士で横のつながりを作り、地元のものを幅広く出荷、全国にPRしたいと思います」

活発に意見を交換

園芸15部会の部会長が会議

●10月28日

会議には15部会の部会長や運送会社の関係者などあわせて30人が出席しました。

今回は主に、園芸施設再編と「農業振興計画(案)」について進捗状況を報告しました。特に園芸施設再編については、新たに導入されるパッケージセンターについて、パッケージ作業運営上の課題や各部会の取り組み方針などを確認しました。

環境を守ろう

農業用廃棄物を回収

●10月25日～27日

年に一度の農業用廃棄物(古ビニール・ポリ)回収が玄海選果場と上西郷集荷場で行われました。

河川や山林への不法投棄、焼却を防ぎ、環境保全と資源の有効利用を図るために組合員の皆さんにご協力いただいています。

今回は不要になったビニールやマルチなど、3日間で326件、約60トンを回収。

回収・分別された廃棄物は資源としてリサイクルされます。

3日間で約60トンを回収

年金友の会

笑顔の第4回ペタンク大会

●10月27日

会員の皆さん35チーム・105人と、JA職員1チーム3人が競技を楽しみました。

審判役は、各支店の支店長と職員。今年のペタンク大会は初めての参加者も多く、慣れない競技に会場は大盛り上がりで、笑顔の絶えない楽しい一日となりました。

見事優勝を果たしたのは赤間駅前Hチーム。JAでは今後も様々な企画を通して会員の皆さんの豊かなシルバーライフを応援していきます。

おめでとうございます
優賞
赤間駅前Hチーム
チームワークでがんばりました！

3位
自由ケ丘Bチーム

準優勝
河東Eチーム

年金セミナー

楽しく学ぶ年金あれこれ

●10月22日

本店で年金セミナーを開催し、20人が参加しました。社会保険労務士の高須昭彦氏が年金の仕組みや申請の方法などを楽しく分かりやすく説明しました。

参加した皆さんは「初めて知る内容も多く、勉強になりました」と話していました。

お米バール店

宗像中学校2年生の職場体験

●10月19日～21日

10月19日から3日間、宗像中学校2年生の深見優理花さんと小宮愛莉さんの2人がお米バール店で職場体験をしました。

お米の計量やラベル貼り、配達などを体験した2人は、「楽しくて、とても勉強になりました。配達の時に、お客さんと会話をしてコミュニケーションをとることも重要だと教わりました」と話し、明るく積極的に仕事をこなしていました。

お客さんとの会話の大切さを学びました
(左)深見優理花さん　(右)小宮愛莉さん

新米のラベル貼りをがんばりました

蠍 座 (10/24～11/22)
物質面より、内面の充実に意識を向けたい月。大掃除で不用な品を片付けるのも正解。気晴らしには音楽鑑賞を

天秤座 (9/23～10/23)
コミュニケーション能力が高まり、誰とでもすんなり親しくなれます。趣味が一致する仲間との交流もラッキー

乙女座 (8/23～9/22)
トラブルの暗示。わがままは控え、思いやりや気遣いを忘れずに。また、愚痴や不満より、感謝の言葉を伝えて

獅子座 (7/23～8/22)
楽しいことに縁あり。食事会や飲み会などに誘われたら、気軽に参加してみて。行きたかったお店に行くのも◎

福岡の魅力を発信

「豊かな海づくり」プレ大会に参加 ●10月29日

来年開催される「第37回全国豊かな海づくり大会」に向けたプレ大会が開催され、会場となった鐘崎漁港では、トラフグやマダイの記念放流などさまざまなイベントが行われました。

JAむなかたは米粉パンや新米、みかんのオリジナルブランド「姫神」などを販売、会場を盛り上げました。

みなと愛

ミニデイサービス ●10月19日

地域の高齢者を対象に開いたミニデイサービスに18人が参加しました。

地元の神湊駐在所の大塚将志さんが、ニセ電話詐欺や高齢者の交通事故について、現状や注意点を話すと、皆さん真剣な表情で耳を傾けました。一方、介護ステーションの職員による体操や野ぎく会館の葬儀についての説明では笑い声もあがり、その後もビンゴゲームや食事などで楽しい時間を過ごしました。

身近な関心のある話に熱心に耳を傾けました

きらめき塾

ピラティス講座 ●10月13日

テニスボールを使ってエクササイズ

第4回「きらめき塾」は、受講生の9割が初めての経験となった「簡単ピラティス講座」。講師の松下桃子氏がピラティスについて「リラックス効果を与えるヨガとは違い、身体を正しく使うことに重点を置きます」と説明。受講生は、まず自分の体の癖について理解した後、テニスボールを使って様々な運動を行いました。「足が軽くなった」などの効果を実感した受講生は首凝りの解消法なども質問していました。

次回は「米粉パン作り講座」を開催予定です♪

キッズクラブ 第3弾

枝豆狩りに挑戦 ●10月8日

初めての枝豆収穫に興味津々

今回は枝豆を収穫し、その枝豆を使って「ずんだもち」を作りました。小学校1年生から6年生までの子どもたち21人が参加、収穫前の枝豆を初めて見る子どもも多く、「枝豆ってこんなふうになっているんだ」と、新たな発見もあり、楽しい活動となりました。

11月は大豆狩りをする予定です♪

デイサービスみのり

笑って競って運動会 ●10月7日

速く！速く！ 童心に戻って風船送り

みのり恒例の運動会。利用者の皆さん21人が赤組と白組に分かれ、玉入れ・風船送り・大玉送り・マシュマロ食い競争・パン食い競争を楽しみました。大声援と爆笑に包まれた運動会。今年は白組が勝利をおさめました。

参加した皆さんは「大声で思いっきり笑えて楽しかった！」と顔をほころばせていました。

みそ作り体験

赤間小 ●10月17日

南郷小 ●10月20日
みんなで力合わせてがんばりました

まずはみんなで「みその原料」や「みそができるまで」についてお勉強しました♪

つぶして丸めて空気を入れないように、しっかり容器につめて…。出来上がり！

米粉パン工房「穂の香」

6周年感謝祭 ●10月28日～30日

米粉パン工房「穂の香」の6周年感謝祭では、全商品の割引と、みそやジャム、割引券などが当たる抽選会が行われました。先着60人には、店内に並ぶ人気の食パンから作ったラスクがプレゼントされ、皆さんは笑顔で受け取っていました。

お客さんは途切れることなく、いつにも増して活気のある3日間となりました。

米粉を満喫！

米粉をもっと知ろうツアー ●10月26日

「米粉について知ってもらいたい」と、(一財)活性化機構主催のツアーが開催されました。初めての開催でしたが定員いっぱいの20人が参加しました。

圃場見学や米粉を使ったスイーツ作りなど、米粉尽くしのツアーは「来年も参加したい」「今後米粉を使いたい」という声も多く、大好評でした。

ふれあう支店

河東支店 ●10月6日

准組合員特別講座

組合員に関する説明に加え、野ぎく会館(葬儀)、介護についての話があり、その後はお斎を召し上がっていただくなど、様々な企画を盛り込みました。参加した皆さんは米粉パン等のお土産を手に「次回の企画も楽しみ」と笑顔♪

南郷支店 ●10月8日

枝豆狩り

大豆の畑で枝豆の収穫体験。採れたての枝豆を使った料理を食べてもらいました。

東郷支店 ●10月15日

芋掘り

秋の1日、地域の皆さんがたくさん参加。一生懸命頑張りました♪

池野支店 ●10月15日

池野菜園アグリ

地域の皆さんと一緒にコミュニティの畑で、キャベツと白菜苗の定植を行いました。2月の収穫が楽しみ♪

自由ヶ丘支店 ●10月22日

自由ヶ丘文化祭り

雨の中でも、たくさんの来場者が。JAのみかんジュースも大好評♪

稲刈り、ガンバリました

津屋崎小学校 ●10月20日
JA青壮年部の皆さんと一緒に♪

玄海小学校 ●10月31日
わがまちくんも応援に駆けつけてくれました♪

神興小学校 ●10月25日
立派な稲を刈りました♪

勝浦小学校 ●10月24日
お米について勉強できました♪

自由ヶ丘南小学校 ●10月31日
これからはもっと感謝の気持ちをもって食べたいです♪

12月の支店活動

支店で感謝祭
★赤 間 支 店…12/10(土)
★東 郷 支 店…12/15(木)
★赤間駅前支店…12/15(木)
★田 島 支 店…12/15(木)
★津屋崎支店…12/15(木)

支店で農業まつり
大島支店…12/10(土)

＊予定は変更になる場合があります。詳しくは各支店まで。

魚 座 (2/19～3/20)
できる人と比べて落ち込む気配。「人は人」と割り切り、気持ちの余裕を取り戻して。自然に触れると開運に

水瓶座 (1/20～2/18)
変化が幸せを呼ぶ鍵に。部屋の模様替えやイメチェンをするとグッド。グループでの活動にも刺激がいっぱい

山羊座 (12/22～1/19)
人当たりがソフトで周囲から慕われそう。面倒見の良さを発揮しましょう。気分転換にはジャグジーがベスト

射手座 (11/23～12/21)
自信を持って動けば、新たな可能性が生まれる兆し。自己アピールは大胆に。未体験でも思い切って、ぶつかって

くらしの法律相談室

弁護士 藤井 克已
（藤井・梅田法律事務所）

JAむなかたの顧問弁護士が
くらしに関するさまざまな法律相談をお受けします。

第12回

贈与契約と贈与税課税のズレ！

おじいちゃんがくれるって言ったけどいつ？ 税金は？

1 贈与は、日常的によく発生する事象です。祖父母が孫に小遣い銭を渡すことを、正月では「お年玉」といいますが、法律的に解釈すれば「金銭の贈与契約が成立し、その契約を履行し、履行が終了した」ということです。
この「お年玉」が、超ビッグな金銭だったり土地建物であったりしたときは、当然に贈与税が課税されることになります。

2 では、いつ贈与税が課税されるのか、これが大きな問題となります。①贈与契約が成立した時なのか、②贈与契約の履行に着手した（贈与契約の実行を始めた）時なのか、③贈与契約が終了した時なのか、そして、④不動産などでは登記や登録が完了した時なのか、どの時点で贈与税の納税義務が発生するのでしょうか。
民法の解釈や考え方と税法の考え方や課税処分の発動に微妙な違いがあり、答えはケースごとに違うとも言えます。

3 祖父が孫に対し、住宅購入資金を贈与する約束をしたけれど、実際には金銭を渡していないケースを考えましょう。
民法では、約束した時に贈与契約が成立します。この約束が、口頭だけの場合は履行されるまでは、いつでも取消できます（将来に向っての「撤回」ができる）。この約束を書面にした場合は、原則として取消すことができないと定められています。
つまり、約束した時に贈与契約が成立するという前提で考えていくわけです。
他方、税法の考え方の原則は、契約成立時に課税する、というものです。
従って、口頭であれ書面であれ、贈与の約束が為された時に贈与契約が成立するのだから、その時に贈与税が発生すると考えるのが税法の考え方になりそうです。しかし、これでは、あまりにも実態と懸け離れています。

4 孫は、金銭を受け取っていないのに贈与税を支払わなければならなくなります。約束だけで税金が来るというのは変です。
他方、約束した時からずい分時間が経過した（5年経過後や7年経過後）時点で、祖父が孫に資金5千万円を渡した場合、贈与税は時効によって消滅してしまいそうです。これでは、税務署は防ぎようがなく困ってしまいますし、脱税行為とも言えるでしょう。
このような場合、現実にお金が渡された（履行された）時が、贈与による取得があったと認定し、課税します。分割で数年に分けて金銭を渡して行く場合は、年度ごとに課税するのか、初年度に全て課税するのか、難しい判断となります。

5 ところで、不動産（土地建物）や自動車など、登記・登録制度が存在するものについては、どのように考えるべきでしょうか。
土地建物を贈与する場合、民法では、土地建物の「引渡し」が契約履行になり、贈与が完了すると考えます。登記の移転が必要とはされていません。勿論、登記が移転された時も、贈与が完了したとされますので、履行時期は引渡しもしくは登記となります。
「引渡し」を認定することが難しいため、課税上、色々な争いが生じやすくなります。
そこで、実務上は登記・登録の名義が受贈者に移った時に、贈与税が発生するとしているようです。民法と税法の取扱いに、微妙なズレがあります。

▼JAむなかたでは、くらしに関するさまざまなご相談をお受けしています。

税務 無料相談会 予約不要・先着順

毎月4回、税務に関する無料相談会を開催しています。
★相談時間：9:00～16:00
★担当者：福山 三千代 税理士

相談会日程
- 12月12日（月）…福間支店
- 12月15日（木）…本　店
- 12月20日（火）…津屋崎支店
- 12月26日（月）…田島支店

★お問い合わせ：農業対策課（JAホール）（☎36-2374）

法律 無料相談会

法律などでお悩みの方はお気軽にお越しください。
- 日時…12月19日（月）10:00～12:00／13:00～15:00
- 会場…JAむなかた本店

※30分程度の予約制
★お問い合わせ：開発相談課（☎36-4456）

支店「総合相談コーナー」

ＪＡむなかた各支店では、総合相談コーナーを設置し、税務、法務、資産運用など生活全般にわたる様々な課題を専門知識でサポート、解決のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。
★お問い合わせ：各支店または開発相談課（☎36-4456）

♪アグレス冬料理♪
エーコープ商品を使って作る！
おいしいレシピ
♥レシピ提供♥
ふれあい生活課

Aコープの塩こうじパウダーはだしも入っていて味付けは不要！しかも、短時間でお肉がとっても柔らかくなります♪

★塩こうじパウダー
（グリーンセンターで販売しています）

塩こうじパウダーの鶏ハム

材料（4人分）
- 鶏むね肉……1枚（350g程度）
- 塩こうじパウダー（JA販売）…1袋

作り方

❶ 鶏肉は、皮をとり、観音開きにします。

❷ 袋に①と塩こうじパウダーを入れ、もみ込み、袋の口をあけたまま15分以上置きます。
❸ 鶏肉を袋から取り出し、ラップでくるくると巻き、はしをキャンディーのように輪ゴムで止め、ばんばんに綺麗な形にします。さらにアルミをキャンディー状に巻きます。
❹ 大きめの鍋にお湯を沸騰させ、鶏肉を入れて5分経ったら火を止めます。
❺ 火を止めたらふたをして、お湯が冷めるまで鍋に入れておきます。
❻ 冷めたらアルミとラップを取って、切り分けて出来上がりです。

味知らん

★職員おすすめのステキなお店をご紹介します

patisserie 星 Etoiles

☎ 0940-52-5292
福津市津屋崎3丁目11-17
■営業時間／10:00～18:00
■定休日／火曜日

★きなこロール（864円） ★千軒ロール（378円）

11月にオープン1周年を迎えた『Etoiles（エトワール）』は、津屋崎唯一のケーキ屋さん。地元で採れた食材を使ったケーキは、「多くの人に津屋崎を知ってもらいたい」というパティシエ・松木さんの想いの表れです。ケーキと焼き菓子、合わせて常時20種類ほどがお店に並び、季節ごとに旬の果物を使ったその時ならではのケーキが登場します。
一番人気の「きなこロール」は、ふわふわな食感ときなこの優しい甘さが一度食べたらやみつきに。お祝いの席には要望に沿ったデコレーションケーキも用意してくれますよ♪

古民家風の外観にお洒落な看板

店内にはイートインスペースがあり、遠方から来たお客さんもゆっくりとケーキを味わうことができます

「家の光」愛読者の集い

日時 平成28年**12月1日**(木) 開場／13:00　開演／13:30

会場 **メイトム宗像　多目的ホール**（宗像市久原180）

森　恵美氏 講演会

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～

〈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

★お問合わせ…ふれあい生活課（☎0940-36-2371）

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月18日**(土)
●開場12:00 ●開演13:00

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**　各支店で販売中
JA会員 **1,000円**（組合員・アグレス・年金友の会）

★お問合わせ…ふれあい生活課（☎0940-36-2371）

農業経営の法人化に向けた研修会

農家の皆さま、法人化をお考えの方へ

日時 平成29年**1月11日**(水) 15:00～（2時間程度）

会場 **JAむなかた本店 201会議室**

内容 ●研修「法人と個人経営の違いについて」
●個別相談会

★お問合わせ…JAむなかた青色申告会（☎37-4681）

あなたが作った農産物を代行販売

園芸課では北九州青果（株）と連携し、
管内2カ所で農産物の集荷・出荷代行を行っています。

あなたが作った農産物を持参してください

●集荷日…毎週月・木・金曜日（午後1時までに持込）
●集荷場所… **本店旧青果市場跡**（お米パール店前）
上西郷集荷場
●出荷資材…段ボール・ビニール袋等（中古段ボールでも可）

北九州青果（株）が農産物を引き取り、販売します

★お問合わせ…園芸課（☎36-2119）担当：中野・三浦

宮司支店跡地を売却します

建物の老朽化にともない、旧宮司支店を解体し、
土地を売却致します。ご購入を希望される方は
下記へご連絡ください。

物件 所在地／福津市宮司が丘1415-5
地　積／627.09㎡

※原則的に組合員の方を優先いたします。

★申込締切／平成28年12月20日(火)

★お問合わせ…総務課（☎36-4110 担当：次郎丸）まで

農業者支援強化プロジェクト特別金利 JA農機・ハウスローン

平成29年**3月31日まで**

返済期間5年以内 全期間固定 **0.3%**（標準金利：1.3%）

返済期間5年超 当初5年間 **0.5%**（5年超：1.5%）　※対象：借入金額100万円以上

この機会に農業用自動車、農機具、ハウスなど欲しかった農機具を

注意事項…お借入れの状況、条件等により利子補給・保証料助成等の対象とならない場合がございます。

★お問合わせ…融資課（☎36-4456）または各支店

JA アジア最大級13万8千トン マリーナ・オブ・ザ・シーズで航く! アジアクルーズ

プーケット・マレーシアクルーズ &シンガポール 7Days

7日間

旅行期間 **2017年2月19日(日)～25日(土)**
2月26日(日)～3月4日(土)

旅行代金
❶内側キャビン **188,800円**（シングル追加代金：73,000円）
❷海側キャビン **199,800円**（シングル追加代金：98,000円）
❸海側バルコニー **238,000円**（シングル追加代金：130,000円）

旅のポイント
●大型客船マリーナ・オブ・ザ・シーズで
アジアクルーズをお楽しみいただけます。
●クルーズ初心者の方にうれしい添乗員同行プラン。
●寄港地観光もたっぷりの安心の旅。
クアラルンプール市内観光・シンガポール市内観光
プーケット島内観光

★定員になり次第締切させていただきますので、お早めにお申し込みください。

●旅行条件等の詳しいお問合わせ・お申し込みは 旅行センター（☎36-4455）まで

みなさんの声 ほっと hot Voice [投稿コーナー]

大募集 みなさんの投稿（おたより、可愛いヒーローやペット、おもしろ農産物、作品など）お待ちしています!
〒811-3436 宗像市東郷4丁目3-1「JAむなかた べじたぶる」係

毎回楽しみに見ています。「くらしの法律相談室」は、暮らしの中の身近な法律問題が分かりやすく説明されていて、大変役に立っています。
（宗像市　女性）

ご愛読ありがとうございます。私も法律について知識がないので、「べじたぶる」を通して勉強しています!今後も身近な法律問題についてお届けしたいと思います♪

ブロッコリーは、いつもサラダもしくは彩りをよくするために使うくらいでした。今回紹介されていた「チーズコロッケ」は作り方も簡単でとても良かったです。
（宗像市　女性）

ありがとうございます。確かにブロッコリーはそのような食べ方が主ですよね。ですがメインにだってなれるんです(^^)
色々と試してみてくださいね♪

特集で紹介されているブロッコリーの豆知識を読んで、ブロッコリーは「野菜の王様」だと思いました。
（福津市　女性）

私もビタミンCがレモンの2倍も含まれていることには本当に驚きました!これからもたくさん食べて、風邪を予防したいと思います(^o^)／

@メールでもご意見、ご要望をお寄せください。　kouhou@ja-munakata.or.jp

クロスワードパズル

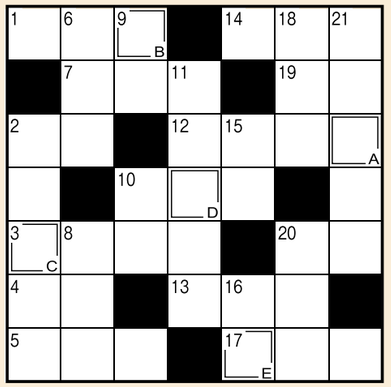
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?
正解者の中から抽選で5名様にJA共通商品券2,000円分をプレゼント!

タテのカギ

2 丸太を積み上げてつくる家
6 初心運転者が車に付けるマークはこの形
8 鳥羽伏見の戦いに端を発する――戦争
9 ちらしや握りがあります
10 壁や堀に絡まる植物
11 西洋ナシの代表的な品種
15 カニやイカの呼吸器
16 シジミやアサリ、カキなど
18 成羊の肉のこと
20 前の反対側
21 12月24日の夜は――イブ

ヨコのカギ

1 11月は霜月、12月は――
2 『プレーメンの音楽隊』の中で一番大きな動物
3 正月向けの寄せ植えによく使われる植物。キャベツの改良品種です
4 肉、乳、角、骨などを利用する家畜
5 徳川家康が晩年を過ごした――城。城跡は静岡市にあります
7 10歳を――に4人の子がいます
10 真冬に豪雪地帯の軒からぶら下がります
12 柵を英語で言うと
13 千円札などに入れられています
14 耳の中で音を受け取る器官
17 灰をならしたり、上に自在かぎをつるしたり
19 平成29年のえとは
20 きねの相棒です



答え [A][B][C][D][E]

【ハガキ】〒811-3436　宗像市東郷4丁目3-1　【メール】kouhou@ja-munakata.or.jp
JAむなかた べじたぶる係 ❶クロスワードの答え ❷住所 ❸氏名 ❹年齢 ❺べじたぶるへのご意見・ご感想
【応募締切】12月30日(金)（当日消印有効）　★10月号の回答「ナシモギ」

野ぎく会館より（平成28年10月1日～10月31日）※敬称略

この度の葬儀に際し、ご会葬いただきました皆様方に心より御礼申し上げます。

宗像市		福津市	
〈故人名〉	〈喪主名〉	〈故人名〉	〈喪主名〉
伊豆丸 トラ子	伊豆丸 鉄也	谷口 勝代	谷口 英徳
桑名 マツヨ	桑名 輝彦	竜口 文武	竜口 照代
白木 正子	白木 直喜	中村 辰夫	中村 宝子
船越 美知	船越 勇治	城野 マスミ	城野 寅夫
吉武　満	吉武 敏樹	中野 政登	中野 幸子

上記の他に14件の葬儀をお世話させていただきました。
謹んでお悔やみ申し上げます。　（代表理事組合長 川口 正利）

JA葬祭 野ぎく会館 本館斎場・別館斎場 ☎36-4423
〈年中無休／24時間受付〉 西斎場 ☎52-4448

理事会から（第8回／10月26日）

議案はすべて原案どおり承認されました。

【議案】
①新たな組織再編戦略に関する本格的研究体制への参加について　②平成28年度上期仮決算について　③役員推薦・選考マニュアルの一部改正について　④学識経験監事候補者の選出について　⑤介護予防・日常生活支援総合事業指定申請について　⑥訪問型サービスA（緩和した基準によるサービス）運営規程の制定について　⑦通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）運営規程の制定について　⑧旧宮司支店の跡地について　⑨貸出金について

【報告事項】
①農業委員会報告　②株式会社道の駅むなかた報告　③青壮年部報告　④JAグループ福岡における新たな組織再編戦略（組織整備専門委員会の答申）について　⑤総代選挙結果について　⑥平成28年度上期監事随時監査報告について　⑦員外監事候補者の選出について　⑧苦情等の対応状況報告（半期）について　⑨コンプライアンス・プログラムの進捗状況（半期）について　⑩事務ミス等発生状況報告（半期）について　⑪反社会的勢力との取引排除、組織犯罪防止に係る対応状況について　⑫「反社会的勢力等への対応に関する規則」の改正に伴う「特定事業者作成書面」の制定について　⑬平成28年度JA共済コンプライアンス点検結果及び改善方針の概要について　⑭余裕金第2四半期運用実績並びに第3四半期運用方針について　⑮金融円滑化に係る対応状況の報告について　⑯第2四半期貯金平均残高員外利用率について　⑰各部門よりのお知らせ

JAのうごき（10月31日現在）

- 貯金残高……1,351億円
- 貸出金残高……374億円
- 購買品供給高……11億9千万円
- 販売品販売高……7億6千万円
- 出資金……24億円

平成28年12月 472号

発行／宗像農業協同組合 〒811-3436 福岡県宗像市東郷4丁目3-1 TEL 0940-36-4110 FAX 0940-37-3003
●Eメール kouhou@ja-munakata.or.jp ●ホームページ http://www.ja-munakata.or.jp

★ただいま出荷中 旬の農産物たち♪

JAむなかた 12月行事カレンダー

			SS 池	SS 福	SS 津	米粉パン 穂	米粉パン 姫	お米 米
1	木	「家の光」愛読者の集い						
2	金	アグレス支店活動（神興）						
3	土							
4	日		休	休				休
5	月	年金友の会支部旅行（赤間・南郷・赤間駅前・自由ヶ丘）						
6	火	不要農薬回収						
7	水	年金友の会支部旅行（河東・東郷・田島・池野・大島）						
8	木	アグレス 3歳児健診支援活動 アグレス支店活動（赤間） 年金友の会支部旅行（神興・福間・津屋崎）						
9	金	アグレス支店活動（南郷） アグレス支店活動（津屋崎） 年末調整説明会 15:30～ JAむなかた本店302会議室						
10	土							
11	日		休	休				休
12	月	アグレス支店活動（河東） 税務無料相談会						
13	火	アグレス クリスマスパーティー						
14	水							
15	木	税務無料相談会						
16	金	ジョイフル ガーデニング アグレス支店活動（東郷）						
17	土							
18	日		休	休				休
19	月	法律無料相談会						
20	火	税務無料相談会 ジョイフルお楽しみクラブ						
21	水	ジョイフルお楽しみクラブ						
22	木	ジョイフル フラワーアレンジメント アグレス テンペG 3歳児健診支援活動						
23	金	天皇誕生日	休	休	休			休
24	土							
25	日		休	休				休
26	月	税務無料相談会					休	
27	火							
28	水							
29	木							
30	金							
31	土		8:00 12:00	8:00 17:00	8:00 17:00	休	休	休

色がついている日は営業日です

営業時間の案内

グリーンセンター（GC） 本☎36-4785 福☎43-0939 津☎52-2900			給油所（SS） 池☎62-2002 福☎42-1261 津☎52-3101			米粉パン工房 姫の穂☎34-6200 穂の香☎38-8061		お米パール店 ☎37-3171
本店	福間	津屋崎	池野	福間	津屋崎	姫の穂	穂の香	
8:45～17:00			[平日]8:00～18:00 [土曜]8:00～13:00 [日・祝]休業	[月～土]8:00～18:30 [日・祝]休業	[月～土]7:00～19:30 [日曜]8:00～17:30 [祝日]休業	9:00～17:00	9:00～17:30	[平日]注文 9:00～17:30 配達 10:00～18:30 [土曜]注文 9:00～16:30 配達 10:00～17:00

編集後記

2016年が始まったと思いきや2017年がもうすぐそこに（゜Д゜）早いですね…

さて、今月号は、「睡眠」について特集しました。これを機会に私も湯船につかるなどして睡眠の質を上げたいと思います。皆様も睡眠の質を上げて風邪を予防しましょう！そして…素敵な初夢が見られますように♪ （不動）

年末年始の営業のお知らせ

店舗・施設	12/31(土)	1/1(日)～3(火)	1/4(水)	1/5(木)
本店・支店	休業		通常営業	
米粉パン工房「穂の香」	休業			
米粉パン工房「姫の穂」	休業			
大島購買店	休業		通常営業	
グリーンセンター本店	休業		通常営業	
グリーンセンター津屋崎・福間	休業		通常営業	
お米パール店	休業		通常営業	
介護ステーション	休業		通常営業	
福間・津屋崎給油所	8:00～17:00	休業	通常営業	
池野給油所	8:00～12:00	休業	通常営業	
ATM 河東・福間・宗像大社前	9:00～17:00	休業	8:45～19:00	
ATM 自由ヶ丘・津屋崎	休業			
ATM 赤間・南郷・市役所・神興	休業			

※平成29年1月1日及び1月2日については、全国ネット・コンビニATM・セブン銀行・ゆうちょ・MICSでのお取り扱いが可能(8:00～21:00)となっております。

JA葬祭事業（野ぎく会館）は通常通り24時間受付を行います。 ☎36-4423

休日中の交通事故連絡は… 0120-258-931（24時間受付）

懸賞付定期貯金 JA貯金王

当たる！ キャンペーン期間 12月30日(金)まで

新たに10万円以上、お預け入れいただいた方に
★高級炊飯器＋県産米
★博多和牛お肉セットなど
抽選で素敵な賞品が当たる！

新たに30万円、10万円以上、お預け入れいただいた方に
★ちょリスブランケット
★ちょリスコインケース
先着でいずれかひとつをプレゼント！
★商品がなくなり次第終了します。

不要農薬を回収します

期限切れ・使用禁止などで不要になった農薬を有料回収いたします。ご希望の方は、該当する農薬と印鑑、貯金通帳（口座決済の場合）をご持参ください。

日時 12月6日(火)・7日(水)・8日(木) 13:00～16:00
回収場所 グリーンセンター本店・福間・津屋崎

平成28年度採用 JAグループ福岡 人権問題啓発標語

～思いやりの　心にかける　金メダル～
～忘れない　あなたにもらった　その笑顔～
【人権週間／2016年12月4日～12月10日】

今月のオススメ 米粉パン情報

穂の香 くるみロール
くるみの食感と風味が絶妙！

好評発売中！

姫の穂 サンド
好評にお応えしてサンドが復活♪

お問合わせ…ふれあい生活課（☎36-2371）担当：坂井

管内お出かけ情報

宗像市

修理・再生した家具と自転車を販売します！

玄界環境組合宗像清掃工場（ECOパーク宗像）へ搬入された家具と自転車を修理・再生し、販売します。陶磁器、乳幼児服の無料コーナーもあります。

- 日程…12月3日(土)
- 受付時間…9:30～10:00
- 場所…ECOパーク宗像内・管理棟

●予定販売品 ●家　具／15点程度（100～5,000円）
●自転車／20台程度（1,000～3,000円）
●対　　象…宗像市民
●販売方法…購入希望者が複数の場合は抽選
●展示期間…11月28日(月)～12月2日(金) 8:30～17:00
※お問い合せ先…宗像市環境課　☎36-1421

福津市

環境フォーラムinふくつ

～ともに守り育てよう!!世界遺産と有千潟が奏でる豊かな環境～

- 日時…12月17日(土) 10:00～
- 場所…イオンモール福津

★12月9日(金)までに予約が必要なイベントもあります。詳細はお問い合わせください。
※お問い合わせ先…福津市うみがめ課　☎62-5019