

JA 北九の「今」を届ける広報誌

農協だより

またまきゅう

つなぐ、はぐくむ、あなたの未来へ。JA 北九

2021
11

Vol.145

11月の訪問日

★ 25(木)

★ 26(金)

★ 29(月)



02 農の匠 ▶ 田中 義一さん、悠介さん (ロマネスコ生産者) 若松区

08 特集 ▶ 今さら聞けないQRコードってナニ?

親子で挑む農業

田中農園

4月から11月の期間限定で開店している「田中農園」は、自家製果実のソフトクリームや採れたて野菜、加工品を販売しております。中でも自家製果実のブレンドソフトクリームは現在、新作を試作中です。詳しい情報はSNSで確認してください。

また、農作業の状況によっては営業時間の変更があります。お立ち寄りの際は、必ず営業情報を確認してください。

SNSも
随時更新中!



詳しくは若松区 田中農園で検索♪

若松区 田中農園



Master of
agriculture

農の匠

田中

たなか

悠介さん
(31)

義一さん
(63)

よしかず

(ロマネスコ生産者)若松区

農業者の所得増大に向けて

農業生産の拡大にむけて

地域の活性化にむけて

SDGs



contents

- 02 農の匠
田中 義一さん
悠介さん(若松区)
- 04 旬日記
直売所で販売している加工品を紹介
- 05 フォトスケッチ
- 06 北九トピックス
いちご部会
花芽検鏡で定植適期見極め会
適期防除の周知徹底図る
害虫予察調査実施 など
- 08 特集
今さら聞けない"QRコード"ってナニ?
- 10 経済部だより
- 11 声をつなぐ!! TAC通信
- 12 夫婦二人三脚
楽楽クッキング
- 13 スマイルキッズ・手軽に健康・理事会だより
- 14 JAからのお知らせ
- 15 お便利コーナー・訃報・もしもの心得
クロスワードパズル
- 16 JA北九優遇プログラムが10/25より
始まります

新鮮なロマネスコの選び方

葉付きの場合は、葉が青々としてハリのある物を選びましょう。また花蕾が密集して硬く締まり、こんもりと盛り上がったものがオススメです。

切り方や茹で方はブロッコリーと同じ

ロマネスコはブロッコリーと同じアブラナ科の野菜です。切り方や茹で方はブロッコリーを参考にすると良いでしょう。レンジで加熱すれば、ホクホクとした食感も楽しめます。

冷凍か冷蔵で保存

時間と共に鮮度が落ちるのですぐに調理しない場合は、固めに茹で冷蔵室か冷凍室で保存しましょう。



アブラナ科の珍しい品目「ロマネスコ」

若松区で農業と自家製商品の販売店を営む田中さん親子。冬野菜は若松潮風®キャベツをはじめ、日本ではまだ珍しい「ロマネスコ」も出荷しています。同じアブラナ科のブロッコリーやカリフラワーに比べ、花蕾の配列が特徴的で、そのツリーのような見た目からクリスマスシーズンに人気がある野菜です。

5年前からロマネスコの栽培をはじめた田中さん親子は、毎年、需要が上がるクリスマス前に出荷ができるよう調整し、関東地方、北九州市内のスーパーを中心に出荷しています。

繊細な野菜

ロマネスコは年1作。8月に育苗を行い9月に

定植を行います。父、義一さんは「ロマネスコは水が多すぎると根腐れし、少なすぎると生育不良や収穫時期の遅れにつながるため、灌水のタイミングが大事」と話し、更に「まだ栽培する産地が少なく、使用できる農薬に制限があるため、手間暇かけて病害虫防除や除草対策を行っている」と、珍しい品目ならではの苦労があると話します。

11月から12月は収穫期を迎えます。少しの衝撃で花蕾が欠けてしまう程、繊細な野菜のロマネスコ。収穫は1つ1つ丁寧に収穫し、箱詰めしていきます。長男の悠介さんは「少しでも花蕾が欠けると出荷できなくなる。珍しい野菜だからこそ大切に育てた分、たくさんのお消費者に食べてほしい」と話します。

親子の目標

地域農業の活性化を考え、様々な事に取り組む田中さん親子。悠介さんは「挑戦し続ける父のサポートをする方も大変だが、あまり無理せず、身体を大事にしてほしい」と走り続ける義一さんに労いの言葉をかけます。義一さんは「今年から正社員雇用を始め、現状の規模で作業の効率化は出来ている。今の目標は夏に出荷する小玉スイカ『若松クイーン』の県GAPを取得すること」と笑顔で話してくれました。

農業の可能性を信じ新たな道の開拓へ、田中さん親子の飽くなき挑戦はまだ続きます。



11月中旬から出荷開始



70%の栽培面積でLサイズを中心に出荷

フォトスケッチ PHOTO SKETCH

JA北九で行われた活動を写真でプチ報告

9月 米集荷・米検査最盛期



遠賀営農経済センター



若松野菜集出荷場

管内各地区で米の収穫が最盛期を迎え、ライスセンターなどの集荷拠点では、JA職員による米の集荷および検査作業が行われています。



9/2 小倉ナス秋期目合わせ会



東部地区のナス共同選果利用組合は、小倉ナスの目合わせ会を開き、大きさや曲がり、キズなどの出荷規格を確認しました。



9/8.9 いちご株冷陽光処理



遠賀中間地区のいちご部会では、株冷処理を行っている予冷庫から苗を出して陽光処理を行い、水やりや苗の状況を確認しました。



9/16 温州みかん検見



遠賀中間地区の柑橘部会は温州みかんの果実分析を行い、糖度や酸度、甘味率を確認しました。



9/22 河内小学校稲刈り体験



大蔵支店の地域密着活動で、管内の中村英幸さんによる河内小学校児童を対象とした稲作体験学習で、稲刈り体験を実施しました。



9/27 池田小学校稲刈り体験



八幡西区の池田小学校では渡辺正博さんが児童を対象とした稲作体験学習で、稲刈り体験を実施しました。



今月のJAさん

JA北九管内の事業所のJA職員や組織部員さんをご紹介します!



JA北九女性部西部地区
部長
やすだ みさこ
安田 美佐子

私たちJA北九女性部西部地区では一昨年の新型コロナウイルス感染症感染拡大のため、活動の延期や中止を余儀なくされましたが、新しい生活様式の中で今年度は「出来ることを楽しんで!」とSDGsを意識した活動を各地区で実施しています。

私の所属する木屋瀬支店女性部では、ホウ酸団子作りや、支店のATM横に緑のカーテンになるゴーヤを植え、このゴーヤを使って佃煮を作ったり、トマトを使ったケチャップ作りをしたりと少人数で出来る活動を行いました。今後はグラウンドゴルフなど戸外で出来る活動を計画しています。部員みんなとワイワイ、ガヤガヤと楽しく活動出来る日を楽しみにしています。



ホウ酸団子作り



コロナ対策として地区毎に分かれて開催した支部長研修会



グリーンカーテンとして植えたゴーヤ

女性部は農家でなくても農家でなくても参加できます! JA北九管内にお住まいで活動に関心のある方、参加希望の方はお気軽にお問い合わせください!



問い合わせ先 TEL: 093-619-2368 JA北九営農課まで

旬 | 日記 Seasonal diary vol.15

今回は、直売所で販売している加工品を紹介いたします。

若松野菜のジャム

「地元の野菜をもっと食べてほしい」という思いで「かっぱの里」のオープンと同時に加工品の製造販売を始めた北九州市若松区の「JA北九若菜会 かっぱ工房」。若松水切りトマトやとうもろこし、かぼちゃなど地元特産の野菜などの甘味と旨味が詰まった逸品です。

若松水切りトマトを使用した「塩ジャム」



他にも農家の健康を支える伝統の味のスイカ糖やお味噌汁、パスタなどに手軽に使える乾燥野菜などもオススメです。

遠賀の里で生まれたこだわりの味噌

地元で採れた米と大豆で作った「こだわりの米みそ」は、まろやかな風味と、ほのかに広がる甘さが特長で長年の人気商品です。徐々に寒くなるこれからの季節は、野菜をたっぷり使ったお味噌汁や味噌鍋などにピッタリ。



他にも梅ジャムなどの梅ちゃんシリーズがあります。

梅ちゃんシリーズ 梅ドレッシング

北九州市合馬地区にある梅の名所「三岳梅林」。地元名産品の梅を使用した加工品を作っている「梅の里工房」の北九州食のブランドにも認定された人気ドレッシングです。ノンオイルで梅のほどよい酸味とフルーティな香りが特長。サラダにかけるのはもちろん、和えて酢の物にしたり、揚げ物のかけ酢にしたりとお好みでさまざまな料理におススメです。



地元生産者の愛情と栄養が詰まっています!



かっぱの里 若松店 川原店長

直売所は、今回紹介した商品以外にも「柚子胡椒」や「ハチミツ」など、直売所で販売する地元農産物の魅力を引き立てる加工品があります。数に限りがありますが見かけた際は是非一度ご賞味ください!



**いちご部会 / 花芽検鏡で定植
適期見極め会**



いちご部会は、遠賀営農経済センターで9月7日から24日にかけて、作型別に苗の花芽検鏡を行いました。北九州普及指導センター職員と遠賀営農二課職員が、部会員より平均的な大きさのイチゴ苗を3株ずつ取り、顕微鏡を使って苗の葉を一枚ずつ取り、花芽が出てくるまでの葉数である内葉数と、花芽の分化状況を確認しました。

今年度は例年よりも早く花芽分化が確認された苗もあり、部会員へ例年より前倒しで定植準備を行うよう遠賀営農二課職員より連絡、9月10日から定植を開始しました。今後もJAや普及センターと連携し、適期管理を行っていきます。

第1期・第2期審査合格 / 採種部会採種用米ほ場審査



9月1日、採種部会は北九州普及指導センター職員ら立会いのもと、採種用米ほ場の出穂期審査を受けました。

同部会は八幡西区香月地区で「元気つくし」を2・6粒、「夢一畝」を1・5粒栽培。令和3年度の責任生産量「元気つくし」約9・5ト、「夢一畝」約6・6トを見込んでいます。審査では、雑草の発生や生育ムラの有無、穂ぞろいなどを細かく項目ごとに審査し、防除状況などを確認しました。

生育は順調で、審査の結果は合格、9月29日の成熟期の第2期審査でもすべてのほ場で合格しました。

公平・公正な米検査に向けて / 農産物検査員米検査目合わせ会



JA北九は米集荷の最盛期を控えた9月3日、曾根営農経済センターで管内の米検査を担当する農産物検査員を集め、米検査目合わせ会を開きました。農産物検査員の技術的能力の維持向上を目的に例年開催しており、農産物検査についての留意事項などの説明や、試験用米を用いた鑑定や検査に関する確認テストを実施しました。

公平・公正な米検査に向け、実際に管内で収穫された米の水分や整粒割合などを検査し、担当者間での検査基準の統一を図りました。現在管内各地区の米集荷拠点で、農産物検査員らが荷受作業と検査対応を行っています。集荷および検査は11月頃まで続く見込みです。

「合馬七草」出荷増を目指して / 「合馬七草」作付け検討会実施



9月7日、「合馬七草」出荷組合は山本集出荷場で、令和3年度産の「合馬七草」の作付け検討会を開きました。

小倉南区で栽培する「合馬七草」は、1月7日の「人日の節句」に食べて、無病息災を願う七草粥用に出荷しています。

この日は生産者、市場関係者らと前年度の販売実績をもとに令和3年度の出荷数量や作付け面積などを協議しました。前年度は約4万2千パックを販売、令和3年度は出荷数量増を目指します。

今後も出荷検討会を開くなど生産者・市場関係者らと12月の出荷に向けて連携していきます。

北九トピックス

JA北九での行事や活動をご紹介します

ブロッコリー生育試験ほ場巡回



9月22日、西部営農経済センターは北九州普及指導センター職員と、若松地区のブロッコリー生育試験ほ場の巡回を実施しました。同地区では一発肥料の施肥により作業の省力化、コストダウンを目的に、生産者協力のもと生育試験を行っています。

通常使用する肥料と、3種の一発肥料を施肥したブロッコリーの展葉枚数や葉の長さを測り、生育状況を確認しました。定植から7日後経過した現時点では肥料の種類により生育差はあるものの生育はともに順調。

今後も定期的に試験ほ場の巡回を行い、有用な肥料の導入に向け、調査・検討していきます。

安定出荷目指して新たな品種導入検討 / 大根部会



9月16日、大根部会は令和2年度産出荷反省会と令和3年度産栽培講習会を開きました。

出荷反省会では市場関係者から、前年度の販売情勢や出荷品に対する評価や要望などの報告が行われました。

栽培講習会では現行の品種に代わる新たな品種を検討し、次年度からの導入に向けて今年度は4品種の試験栽培を実施します。同部会では今後も、消費者のニーズに対応した大根の計画的な安定出荷に取り組んでいきます。

コロナ禍情勢踏まえ、活動継続 / 女性部二役会議



9月29日本店にて、女性部の地区代表部長3名とJA北九女性部事務局による三役会議を開きました。

令和3年度上半期の活動報告や、下半期に予定している常勤役員との意見交換会、文化行事などについて協議を行いました。上半期に引き続き、コロナ禍の状況を踏まえながら、感染予防を徹底し、活動していくことを確認しました。

適期防除の周知徹底を図る / 害虫予察調査実施



9月22日、西部営農経済センターは北九州普及指導センターと、若松地区のほ場で害虫予察調査を実施しました。8月下旬から毎週同地区の発生予察定点ほ場に設置した害虫を誘引するフェロモントラップで捕獲したハスモンヨトウやオオタバコガなどを計数しました。

今年度は降雨の影響で対象ほ場のキャベツやブロッコリーの定植が遅れたこともあり、現時点での発生数は例年に比べ少ないものの、生育が進む10月中旬以降に発生数のピークを迎えると予察。調査後にはメールなどを用いて同地区の生産者へ予察報告を行いました。

今後も北九州普及指導センターと連携し、害虫の適期防除の周知徹底を図ります。調査は11月頃まで継続する予定です。



QRコードを読み込んでみよう!

ステップ① QRコードを読み込む



JA北九のホームページでは営農情報を掲載しています。水稲管理情報や病害虫情報などをパソコンやスマートフォンなどでご確認ください。是非ご活用ください!

スマートフォン等のカメラで左の画像を読み込むとJA北九のホームページを開くことができます。
※携帯電話の機種等により、別途QRコードを読み込むためのアプリのダウンロードが必要な場合がございます。

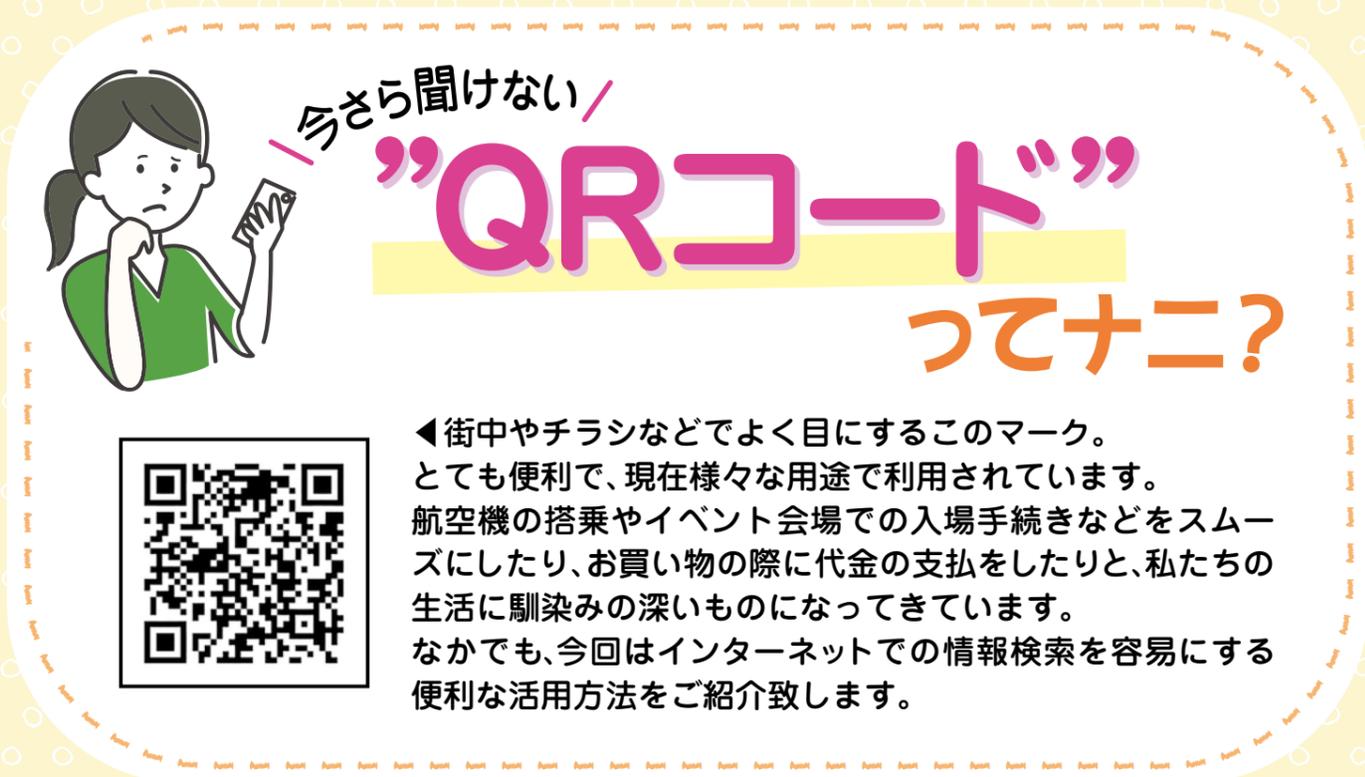
JA北九ホームページ 営農情報
URL: <http://www.ja-kitakyu.or.jp/service/einou/>



スマートフォンのカメラを起動し、QRコードを写します。

◀Androidのスマートフォンでは、事前にカメラの撮影モードを「レンズ」に切り替えてください。

※一部のスマートフォンでは、QRコードの読み込みに専用のアプリが必要な場合があります。



今さら聞けない / "QRコード" ってナニ?

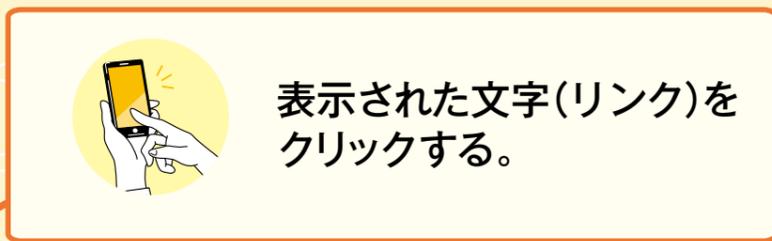
◀街中やチラシなどでよく目にするこのマーク。とても便利で、現在様々な用途で利用されています。航空機の搭乗やイベント会場での入場手続きなどをスムーズにしたり、お買い物の際に代金の支払をしたりと、私たちの生活に馴染みの深いものになってきています。なかでも、今回はインターネットでの情報検索を容易にする便利な活用方法をご紹介します。



ステップ② QRコードから表示された文字を選択する



リンク「ja-kitakyu.or.jp」を開く 営農情報



表示された文字(リンク)をクリックする。



◀QRコードに登録されたウェブサイトを開くことができます。

QRコードとは?

QRコード(キューアールコード)は、1994年(平成6年)に産業用機器の製造会社であるデンソーウェーブが製造工場での作業効率化のために発明したものです。QR=Quick Response(クイックレスポンス)、カメラなどで高速で読み取りを行うことを目的の一つとしているためこの名称となりました。QRコードはデンソーウェーブの登録商標ですが、広く普及させるために特許をオープンにしたことにより、現在では日本のみならず海外でも利用されています。

QRコードで簡単になるインターネット検索

携帯電話やスマートフォンの普及で、より身近になったインターネット。手軽にインターネットを利用して情報検索を行う機会も増えました。しかし、インターネットで情報検索をする際、関連する文字を検索サイト(googleやYahoo!など)で入力したり、長いURLアドレスを入力したりと、インターネットで目的の情報に掲載されているウェブサイトまで辿りつくまでに、時間がかかることもあります。QRコードを活用すれば、目的のウェブサイトへすぐにアクセスすることが可能です。

!インターネット検索の注意点!

(悪質なサイトに注意)
インターネット上には公的機関のウェブサイトなどを装った偽のウェブサイトなどが存在します。パスワードやクレジットカード番号、住所などの個人情報を容易に入力しないようにしましょう。どうしても公的な手続きなどで入力が必要な場合は、家族や身近な人に相談して手続きするのが安全です。



このようにQRコードを活用したインターネット検索は簡単です。気になるお店のチラシやポスターで見かけた際には読み込んで、お店のウェブサイトを開いて情報を調べるなど、是非活用してみましょう。

試しに右のQRコードを読み込んで、情報を検索してみましょう。



JA北九ホームページ【営農情報】

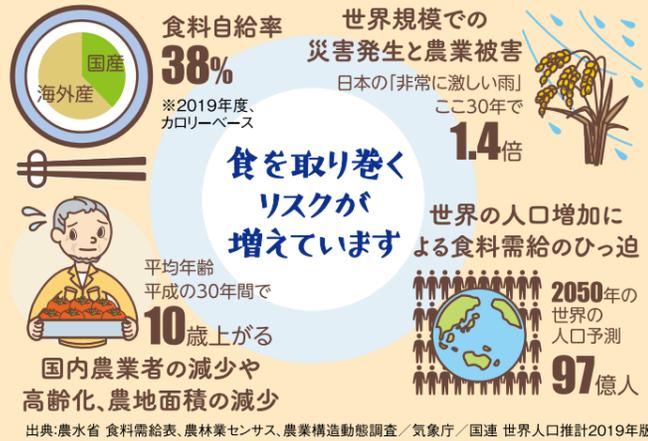


福岡県病害虫防除所ホームページ

進めよう! 国消国産

[今回のテーマ] 国消国産ってなに?

「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という、JAグループの考え方です。



新型コロナウイルス感染拡大により、マスクの需要が急激に増えました。その大部分を輸入に頼っていたことから、国内は一時深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。コロナ禍では、実際にいくつかの国が食料の輸出を制限しました。また、食料不足に陥っても、短期間での食料増産は難しいです。こうした実態を多くの国民にご理解いただき「食料を生み出す農業・農村を支えたい」と思う人を増やしていくことが必要です。



全国で進むスマート農業実証プロジェクト (令和2年度採択)



*農林水産省HPより

声をつなぐ!!

TAC通信

TOKOTON ATTE COMMUNICATION

僕たちが模索するスマート農業

若松地区TACの潮です。最近、ドローンや無人トラクターを利用した「スマート農業」についてのニュースをよく耳にします。まだまだ未来の話だと思っていたのですが…。

北九州モデル

今年から、国の実証プロジェクト採択を目指した「未来の農業スマート化推進事業」が始まりました。これは、北九州市の農業がかかえる課題から、スマート農業で解決できるものを「北九州モデル」にまとめる市の事業です。

先日、若松地区で生産者を交えた意見交換に参加しました。この日出たアイデアは、ドローンによるキャベツ・ブロッコリーの生育診断・収穫量予測・データに基づいた出荷量や価格の安定化についてでした。

それって、ほ場ごとの精度の高い数量・規格等の出荷予測をJA販売担当が確認できるようにするって事かな? そうなれば、今とは違った販売や

無駄のない物流が可能になるかも? この実験が成功すれば、若松地区だけでなく、JA北九の販売戦略が進化します。

これから、年度末にむけていろんなアイデアを出し合う計画です。どんな「北九州モデル」ができるのでしょうか。果たして国のプロジェクトに採択されるのでしょうか。大きな変化の真上に立っている感じで、とてもワクワクしています。

未来の準備を



うしお TAC 潮

廃棄農薬・期限切れ農薬を回収します



JA北九では農薬の購入にあたって、使い残しが生じないよう計画的な購入を推進しております。やむを得ず農薬が残った場合は、自らの責任で適正に処理しなければならず、以下の行為は禁止されております。

- 1 容器内に農薬を残したまま廃棄をする
- 2 残った農薬を他の農薬に移し替える
- 3 余った農薬及び使用済み容器を河川や湖沼、用水路、下水等に廃棄する

販売した商品に責任をもって最後まで対応させて頂きたく、JA北九では下記の日程で「廃棄農薬・期限切れ農薬の回収」を実施いたします。尚、終了時間が各搬入場所で異なりますので、持込みの際はご注意ください。

回収日程

対象地区	搬入場所	回収日	時間
西部地区	八幡購買店舗	令和3年 12月7日 (火)	9:00~11:30
	若松購買店舗		9:00~12:00
遠賀中間地区	遠賀生産センター		9:00~14:00
東部地区	曾根購買店舗		9:00~12:00
	西中購買店舗		9:00~12:00

*西中購買は、廃プラ回収と廃農薬回収の場所が異なりますので、ご注意ください。

廃プラ同様、分別持込にご協力お願い致します。



注意事項

- 成分の違う農薬は混入せず、水銀含有物は特にご注意ください。
- クロルピクリン・ヒ素含有・水銀含有・不明と思われる農薬は申し出下さい。
- スプレー缶は回収不可。(ガス抜きしても不可)

回収金額

種類	粉剤・粒剤 (普通物)	粉剤・粒剤 (硫黄・塩素・生石灰)	液剤 (普通物)	くん蒸・くん煙剤 (クロロピクリン)
回収単価 (円/kg)	160	160	160	1,250
種類	砒素剤 (粉)	プラ容器・紙袋類	一斗缶 (ブリキ缶)	水銀剤等・その他不明な農薬
回収単価 (円/kg)	2,500	120	140	別途料金

- 廃農薬の搬入には、JAに処理を委託する委任状が必要になります。当日は必ず印鑑をご持参ください。
- 廃農薬を運搬する際の「車輛表示」は、車両側面への貼付け表示が義務付けられています。尚、ステッカーは各購買店舗・営農経済センターでも準備しております。



農業用廃ビニール・廃プラスチック回収日程のお知らせ

先月号の経済部だより掲載「廃棄プラスチック類の回収」につきまして、回収日程を再度ご案内致します。

回収日	時間	回収場所	対応部署
11月9日(火)	9:00~14:00	遠賀生産センター	遠賀購買 TEL:282-3070
12月7日(火)	9:00~12:00	曾根購買店舗	曾根購買 TEL:471-0631
	9:00~12:00	山本集荷場 *廃農薬は回収場所が異なります	西中購買 TEL:451-1040

理事会だより

第6回 定例理事会

日時 令和3年9月28日(火)9:30~
場所 本店2階大会議室

全議案が可決、承認されました。

議案

- 貸出金の資金種類要項(JA独自資金)の一部改正について
①JA住宅ローン(全国保証型)の一部改正について
②金融機関貸付の一部改正について
- 総代選挙について

報告事項

- 令和3年度8月末主要事業実績について
- 10月行事予定について
- 信用事業規程に定める大口信用供与先の経営状況等の報告について
- 令和3年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- 令和3年度産米のJA北九概算金価格について(お知らせ)
- その他



こはる 心春ちゃん(1歳)

祖父・祖母
ながとも 幸治さん
さなえ 早苗さん

祖父母からのコメント
都寿司の看板娘として、すくすく成長してね!

都寿司

住 北九州市八幡西区町上津役西3-10-3
☎ 093-611-0111
営 11:00~14:30 17:00~21:00
※火曜日定休日(祝日営業)
新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して営業中!



夫婦二人脚

曾根支店管内

はざま よしのぶ 善信さん(56)
えつこ 悦子さん(56)



▲前列のお二人が息子さんご夫婦



▲家族で団結して農業に取り組んでいます!



▲美味しいと評判の高菜油炒め ▲はざま農園についてはこちら!

ご親戚の紹介で出会ったお二人は、一緒に遊びに出かけたり、毎日電話をしたりと仲を深め、ご結婚したそうです。

善信さんは会社を退職した後、農業をしてみたお父様の跡を継ぎ、就農。「大変な事もあるけど自分のペースで出来る農業が自分には合っていた」と笑顔で話す善信さん。現在はご家族で水稲を委託も合わせて約6畝、ハウス約4軒と露地でナスやトマト、キュウリ、高菜など季節の野菜を栽培し、JA北九の直売所や地元スーパーなどへ出荷しています。中でも加工品として販売している古高菜漬けや油炒めは美味しいと評判です。

息子さんの貴春さんが5月の田植えから本格的に農業を始めたことをきっかけに、加工品の営業許可やエコ認証の取得、SNSを通じて出荷情報を発信したり、ネット販売などにも新たに取り組み予定です。

また、将来は家族でイチゴの観光農園をするのが夢だという善信さんと貴春さん。貴春さんは現在、イチゴ農家へ修行に行き、自宅でも試験的にイチゴ栽培を始めているそうです。

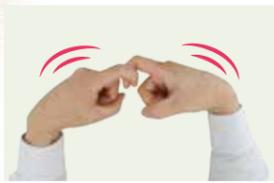
結婚当初から年に2回は旅行に出かけ、沖縄やハワイ、北海道を横断したこともあるほど旅行好きの仲の良いお二人は結婚27周年。「コロナが落ち着いたらまた旅行に行きたいね」と農業もプライベートも夢と希望に満ちた明るい笑顔が印象的な間さんご夫婦でした。

楽菜 手軽に作れる cooking

両手を離さずぐるりと1回転



1 両手の人さし指を鍵のように曲げます。



2 人さし指の第1関節同士を絡めて、左右に引っ張り合います。1回10~20秒程度。



3 中指、薬指、小指と順に同じ運動を行います。各指5回程度行うと良いでしょう。

ポイント 引っ張り合うときは、勢いをつけず徐々に力を入れます。人さし指だけでなく、普段鍛えることがない他の指も意識して鍛えましょう。

手軽に健康 手指体操

鍵引き運動で指の力を鍛える

私たちは日々の生活の中で無意識のうちに指先を動かしています。食事や箸を使うときや、何かをつまむときなど、それぞれの動作に合った力加減で、指や手首の角度を調整し一連の動作を生みだします。

指先を動かす動作は、脳の若さにも関わってきます。今回ご紹介する指の引き合う運動は、5本の指の力を鍛えます。体力低下を防ぎ、体と心、脳の若さを保ちましょう。



今回の体操担当は
審査開発部
部長 原 嘉秀

本店で、融資の審査・保全業務、不動産事業に関わる業務を担当しています。

栗とベーコン、根菜の煮物



- 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、ニンジン、ゴボウを弱火でじっくりと炒めます。
- ①に④(煮汁)の材料を入れ中火にかけ、沸騰したらゆで栗、こんにゃく、厚揚げを入れ、落としぶたをします。
- 鍋を返しながらかき混ぜ、煮汁がなくなるまで煮ます。
- 皿に盛り付け、オクラを飾って出来上がり。

材料(4人分)

- ゆで栗 8粒
- 厚切りベーコン 100g
- ゴボウ(乱切り) 1/2本
- ニンジン(乱切り) 小1本
- こんにゃく(一口大にカットしてゆでこぼした物) 1/2枚
- 厚揚げ(好みの形にカットする) 1/2枚
- オクラ(ゆでたもの) 4本
- サラダ油 適宜
- ④煮汁
- かつおだし(冷やしておく) 300ml
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2



栗のメンチカツ

- ボウルにひき肉と①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ①を4等分にわけ、1つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付けます。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を170度で4分揚げ、油から引き上げます。パットで3分休ませた後、油の温度を180度に上げ、2分揚げます。
- 皿にレタスを敷き、半分に切った③を盛り付けます。好みの調味料を掛けて出来上がり。

材料(2人分)

- 豚ひき肉 120g
- ①
- タマネギ(みじん切りをしてざっと炒めたもの) 1/4個分
- 塩 1g
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- ゆで栗 4個
- 薄力粉 適宜
- 溶き卵 1個分
- パン粉 適宜
- サラダ油 適宜
- レタス 適宜
- お好みの調味料(ソース、しょうゆなど) 適宜

もしもの心得

これまでご案内してきました「もしもの心得」。まとめチェックリストをご用意しましたので再度確認してみましょう。今回は【生命保険・共済の手続き】についてです。

● 生命保険・共済の手続きのチェック

① 故人が生命保険に加入していた場合

- 故人が加入していた保険を調べる
- 加入していた生命保険会社へ連絡
- 証券番号、被保険者氏名、死因、死亡月日を告げる
- 保険会社の「死亡保険金請求書」に必要事項を記入し、必要書類と共に提出する

② 必要書類

- (1) 保険証券 (2) 死亡診断書 (3) 保険金受取人の印鑑と印鑑証明 (4) 受取人の戸籍抄本 (5) 被保険者の戸籍謄本を用意
- 入院給付金・手術給付金を請求(この場合の受取人は法定相続人全員となる)

今回は【故人の確定申告】について確認していきます。

JA北九やすらぎ会館

海老津斎場 水巻斎場 遠賀駅前斎場
フリーダイヤル フリーダイヤル フリーダイヤル
0120(282)505 0120(202)699 0120(293)404
若松斎場 小倉斎場 八幡斎場
フリーダイヤル フリーダイヤル フリーダイヤル
0120(791)303 0120(422)731 0120(619)570
http://www.ja-kitakyu.or.jp/

雨ばかりでうんざりの毎日でしたが、たまに晴れると暑くて暑くてどうしようもなく、9月号料理の「ミナスとカボチャの唐揚げ西京みそソース」を作ってみました。みそとナスの相性がよく、おいしくいただけました。(八幡西区 U・Hさん)

料理レシピを活用していただきありがとうございます。異常気象や台風などで苦労されている生産者の皆さんが出荷した農産物、これからも食べて応援しましょう!

毎号楽しく拝見しています。特に農の匠は農業で頑張っている方の心意気が感じられ、兼業の私を奮い立たせてくれます。これから稲刈り本番ですが、私も一層奮起したいと思います。(小倉南区 M・Tさん)

いつもありがとうございます。管内各地区で稲刈りを行う姿を見かけるようになりました。稲刈り本番! 応援しています!

おたよりコーナー

手指体操の手首回しはとても参考になりました。普段あまり手首を回すことがないので良いと思いました。(遠賀郡 M・Yさん)

座ったままでできる手指の体操、息抜きにやってみると良い気分転換になりますね。

農の匠の「はくさい菜」は、大地の恵みで販売されていましたが、馴染みがなく、白菜のつまみ菜かと思っていました。色がきれいで葉が柔らかそうで、弁当などで活用できそうです。野菜も日々進化していて、そこに農家さんが日々農業などのお勉強をしていることを知りました。是非食べてみたいです。(小倉南区 A・Cさん)

私たちの食卓は生産者の皆さんの努力に支えられているんだな、と感じることが出来ました。私は「はくさい菜」を煮浸しにして、野菜炒めにして食べました。味ももちろんですが料理に彩りがプラス出来て良いです。是非一度ご賞味ください!

訃報

令和3年9月の葬儀のうち、喪主の方の承認をいただいた故人名を掲載しております。謹んでご冥福をお祈り申し上げます

吉浦 勝嘉 様 遠賀町大字鬼津 安部オコト 様 岡垣町大字高倉
小田 泰平 様 水巻町吉田西 井上 哲夫 様 小倉南区志井

クロスワードパズル

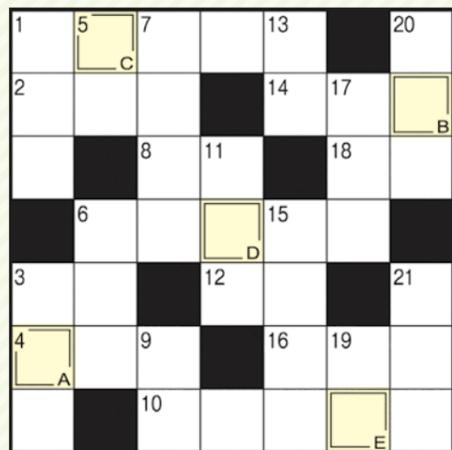
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- 1 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- 2 せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- 3 エックスとセットの間
- 4 ーはあざなえる縄のごとし
- 6 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- 8 おでこに手を当てて測ることも
- 10 搾り汁から黒糖が作られます
- 12 海のー、山のーをふんだんに使ったごちそう
- 14 プレゼントに掛けて結びます
- 16 東の空が明るくなってくるころ
- 18 さなぎや幼虫から成虫になること

タテのカギ

- 1 メダカもタイもサメもこれ
- 3 みそ汁によく入れる海藻といえぱ
- 5 水面に糸を垂らして楽しみます
- 6 紙幣や硬貨を入れます
- 7 鶴は千年、亀はー
- 9 パナナの木は、本当は木でなくてーなのだから
- 11 鳥が羽ばたかせるもの
- 13 林より木が1本多い
- 15 葉が黄色く色づく街路樹
- 17 ーがびょうぶに上手にーの絵を描いた
- 19 だんだん深まって冬に向かいます
- 20 11月3日はーの日。国民の祝日です
- 21 画家・ムンクの代表的な作品



答え A B C D E

クイズ応募者の中から抽選で3名様にプレゼント!

読者プレゼント

直売所、購買店舗でも使える「農協全国商品券」1000円分

当選者
畑谷 君枝 様
石橋 伸一 様
中村 裕子 様

プレゼント応募・お便り投稿方法

- ①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号
- ⑤クイズの答え⑥「きたきゅう」に対するご意見ご感想を必ずご記入の上、次の宛先までご応募ください。

ハガキ 〒807-1263 北九州市八幡西区金剛2丁目3-3 農協だより「きたきゅう」読者のページ係

FAX 619-2381

メール kouhou@ja-kitakyu.or.jp

応募締切

11月22日(月)
(消印有効)

※個人情報は、賞品の発送のみに使用します。
※お便りは割愛または補足させていただくことがあります。

11月の無料税務相談会

※ご相談希望の方は事前に電話でご予約ください

対象地区	日程	場所	相談時間	連絡先
西部地区	11月8日(月)	不動産センター (八幡西区穴生1-8-2)	9時~12時	☎644-0233
遠賀中間地区	11月10日(水)	遠賀支店 (遠賀町今古賀631-5)	9時~15時	☎293-2500
東部地区	11月12日(金)	西中支店 (小倉南区徳吉西1-4-11)	9時~12時	☎451-1014

JA北九からのお知らせ



合馬七草アルバイト大募集

期間 12月下旬~1月上旬(未定)

時間 8:00~17:00まで

内容 収穫・選別・パック詰め作業

場所 JA北九山本集出荷場(小倉南区山本)

時給 高校生 870円
大学生・一般 1,000円

※外での作業もありますので、マスク、長靴・手袋・雨具等防寒対策のうえ、汚れても良い服装をお願いします。

電話連絡後、写真付き履歴書をご持参ください。



お問合せ JA北九 東部営農経済センター 〒803-0278 北九州市小倉南区徳吉西1丁目4-11
TEL:093-451-9210 (七草担当:中山)

JA北九組合員限定 500円優待券



- 優待券は令和3年7月上旬に発送した出資配当通知書に添付しております。
- JA北九直売所(7店舗)でご利用になれます。
- 直売所住所等は出資配当通知書またはJA北九HPでご確認いただけます。
- 紛失・盗難等による再発行は致しません。その他、詳しい利用条件は「優待券」をご確認下さい。
- 今年度に関しましては、有効期限(令和3年12月30日)がございますので、令和3年11月末までに組合員になられた方に優待券を送付いたします。加入方法は、お近くのJA窓口まで!(次年度以降の組合員特典については、改めてご案内いたします。)



お問い合わせ

JA北九総務課

☎093-619-2366

営業時間/8:30~17:00(月~金)

今回の表紙は21年4月号の夫婦二人三脚でお邪魔した遠賀町の峯様のギャラリーに展示しているパッチワークです。温かみのある雰囲気とても素敵でした。峯様、ありがとうございます!(岡田)

お引出し・お預入れは便利な 「JAバンクのキャッシュカード」で

JAバンクのATMによるご入金、ご出金、残高照会を終日無料でご利用いただけます。
また、福岡銀行、三菱UFJ銀行、JFマリンバンクのATMによる
平日、日中時間帯のご出金・残高照会も無料でご利用いただけます。

JAバンクをはじめとして次の提携ATMでご利用いただけます。

ご利用手数料一覧(消費税込)										
金融機関名		JF JFマリンバンク				福岡銀行	MUFG 三菱UFJ銀行			
お取引内容	入出金	出金	入出金	入出金	入出金	出金	出金	入出金	出金	
ご利用手数料	平日 8:45~18:00 ^{※1}	0円	0円	110円	110円	110円	0円	0円	110円	110円
	土曜 9:00~14:00 ^{※1}	0円	0円	110円	110円	110円	110円	110円	110円	220円
	平日・土曜日のその他時間帯 および日曜日・祝日 ^{※1}	0円	0円	220円	220円	220円	110円	110円	220円	220円

※1 土曜日が祝日と重なる場合には、平日・祝日以外の時間帯のご利用手数料となります。
※2 提携ATMはATMにより異なります。また、ATM提携期間であってもJAバンクのキャッシュカードによるお取引ができない場合があります。12月31日・1月2日・3日のご利用手数料は祝日と同じです。
※3 イーネットATMはファミリーマート・ダイソー・ヤマザキ・セブン等のコンビニエンスストアに設置されています。
※4 コンビニエンスストア等の一部の店舗においては、ATMが設置されていない場合、金融機関が直接ATMを設置している場合、他ATM運営会社のATMが設置されている場合があります。イーネットATMマーク「J」ロイヤル銀行ATMマーク「R」をご確認ください。
※5 本表のご利用の金融機関により、手数料が異なる場合がございます。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。

コンビニ・ゆうちょ銀行提携ATMご利用時の手数料が「一部無料」となるサービスを行っております。

JAでのお取引内容に応じてステージ判定を行い、提携ATMご利用手数料を一定回数無料にします。

JA北九をご利用の皆様へ

JA北九優遇プログラムが10月25日より始まります

JA北九優遇プログラムはお客様のJAとの取引内容に応じて3段階のステージを用意し、
ステージに応じて提携ATMのご利用手数料が最大2回/月無料となるサービスです。



- 提携ATMはセブン銀行、ローソン銀行、イーネット、ゆうちょ銀行です。
- キャッシュカード(一体型を含む)を発行している個人のお客様であれば、どなたでも自動的に対象になります。
- お申込み手続きは不要で、年会費等の費用も発生しません。
- 優遇判定は毎月月末に行われ、優遇対象項目に応じて手数料が無料となります。優遇期間は翌月25日から翌々月24日までとなります。

お取引に応じて
1回無料~2回無料となります

正組合員

給与振込
(5万円~)

年金振込

3段階のステージとは?

お客様のJAでのお取引内容を毎月末時点でポイントに換算します。(初回判定月は2021年9月)

お取引内容	ポイント
正組合員	60
給与振込(5万円~)	120
年金振込	120



詳しくはお取引のあるJA窓口へお問い合わせください