

JA 北九の「今」を届ける広報誌

農協だより

またきゅう

つなぐ、はぐくむ、あなたの未来へ。JA 北九

2022
2

Vol.148

2月の訪問日

🐔 22(火)

🐔 24(木)

🐔 25(金)



02 農の匠 ▶ 中西 祐太郎さん(なかにし養鶏場)若松区

08 特集 ▶ ストレスと向き合うマインドフルネス入門

養鶏と向き合い続け、 100年以上。

なかにし養鶏場

なかにし養鶏場の最新ニュースや有精卵を使用した加工商品をもっと知りたい方はHPへ！



<http://www.nakanishi-youkei.jp/>

なかにし養鶏場の 人気商品！



「こだわりの有精卵」はJA北九直売所にて購入できます。ぜひ、お召し上がり下さい。



左から中西 正治さん、昌子さん、祐太郎さん

Master of agriculture

農の匠

なかにし

中西 祐太郎さん

さん(30)

(なかにし養鶏場)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



contents

- 02 農の匠
中西 祐太郎さん(若松区)
- 04 女性部と青年部の活動報告
- 05 フォトスケッチ
- 06 北九トピックス
早春を告げる味覚「合馬たけのこ」
おせち料理需要に向け初出荷

冬の定番・かつお菜出荷最盛期
JA北九かつお菜出荷組合 など
- 08 特集
ストレスと向き合う
マインドフルネス入門
- 10 経済部だより
- 11 声をつなぐ!! TAC通信
- 12 夫婦二人三脚
楽々クッキング
- 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 組合員からの情報提供受付窓口のお知らせ
JA教育ローン

疲労回復と筋肉量アップに期待

卵にはタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質を摂取することで、疲労回復効果をはじめ筋肉量を増やしたりなど、肉体的強化の期待もできます。

卵黄レシチン

卵黄に含まれるレシチンには乳化作用があり脂質の代謝を活性化させる働きがありますので、血中コレステロール値の低下、動脈硬化予防、肥満予防などの効果があります。

卵白の栄養

卵白に多く含まれているのがビタミンB2、ナトリウム、カリウムです。ビタミンB2は粘膜や皮膚の健康を守る重要なビタミンで、ウイルスや細菌などの侵入から身体を守ります。



受け継ぐ道を選択

大正10年に創業した「なかにし養鶏場」。4代目となる中西祐太郎さんは元々、獣医師を目指していましたが19歳の時、将来の事として養鶏場の事を考え、受け継ぐ道を選択。就農後は「健康な鶏からおいしい卵が産まれる」という父、正治さんの教えとこだわりを学んできました。

現在は鶏の世話や卵の集卵、出荷作業のほか加工品事業の企画から製造、販売までも担っています。

手間と費用をかけた飼育法

なかにし養鶏場は、創業当時から鶏の健康と卵の安全性について追及し続けてきました。鶏に与えるエサは、余分な添加物や化学物質を使わず、自然

由来の自家配合で人が食べても安全な素材を使用。鶏舎は鶏にストレスを与えないよう整備し、鶏の体調管理を徹底しています。

中西さんは飼育法について「手間や費用をかけて育てる事で鶏が健康に成長し、卵も肉も美味しい味わいに仕上がる」と話し「だから、他の卵とは違う美味しさがある」と自信をみせます。



鶏肉の加工品や有精卵ふりんはなかにし養鶏場で販売中です。

これまでとこれから

中西さんが企画から製造を手掛けた「有精卵ぶりん」は、とろけるなめらか仕上げとなっており、おやつやお土産に定評のある商品です。また、昨年12月から「なかにしの有精卵」と「有精卵ぶりん」はふるさと納税にて出品を開始しています。これまでの道のりは決して簡単なものではなく、「開発に時間がかかり、とても苦労した」と話すほど険しい道のりでした。

今後は加工品の製造作業の効率化を図り、機械の導入、作業のマニュアル化を検討しているそう。で、「これからの鶏の飼育が第一なので」と笑顔で話す中西さんでした。

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

12/10 夢つくし減農薬・減化学米栽培取組説明会



遠賀営農経済センター

減農薬・減化学米栽培研究会は、遠賀営農経済センターで令和4年度県認証米夢つくしの栽培取組説明会を開きました。令和3年度産水稻の概況や集荷実績の報告、令和4年度に向けた栽培要件や今後のスケジュールを確認しました。



12/13 やすらぎ会館八幡斎場内覧会実施



やすらぎ会館八幡斎場

やすらぎ会館八幡斎場で、やすらぎ会員向けの内覧会を実施しました。祭壇などの展示や事前相談を行いました。各斎場では今後も会員向けの内覧会を実施予定です。



12/16 菜の花部会栽培講習会



遠賀営農経済センター

菜の花部会は12/15に菜の花の初出荷を迎え、遠賀営農経済センターで栽培講習会を開きました。当初実施予定だった現地検討会は雨天のため中止、栽培講習会では播種時期からの生育状況や、病気の予防防除など今後の栽培管理について確認しました。



12/17 集落営農法人連絡協議会研修会



遠賀営農経済センター

集落営農法人連絡協議会は、遠賀営農経済センターでスマート農業の取組についての研修会を行いました。



12/17 20 柑橘部会温州みかん加工原料集荷



糖塚集出荷場

柑橘部会は糖塚集出荷場で、みかんジュースの加工原料用温州みかんの集荷を行いました。部会員7人で約3.2トンを集荷、12/21に全量、JA全農ふくれんへ出荷されました。



12月中旬 金時人参収穫・出荷



遠賀郡芦屋町

遠賀郡芦屋町では12月中旬から年末年始のおせち料理などの需要に向けて金時人参の収穫・出荷を行いました。JA北九の直売所や近郊のスーパーなどで販売されました。



12/18 25 やさい畑・かつぱの里・大地の恵み年末イベント開催



かつぱの里八幡店



やさい畑おんが店



大地の恵み西中店

12/18、やさい畑おんが店は年末のイベントを開催し、遠賀中間支部青年部員がつきたてのお餅を販売しました。同日、大地の恵み西中店でも日頃の感謝を込めて年末感謝祭を開催しました。12/25にはかつぱの里八幡店で、12周年感謝祭を開催し、地元農産物のほか、数の子などのお正月食材などを販売しました。



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！



遠賀西部燃料センター

遠賀西部燃料センター
係長
やまさき たかひろ
山崎 孝博

遠賀西部燃料センターに配属から1年、初めての部署でできない実務に悪戦苦闘(奮闘)しています。免税軽油・重油等農業用燃料、プロパンガスの安心安全な供給を通じて、組合員の営農と生活の向上に努めていきます。



遠賀郡遠賀町大字別府3477
TEL: 093-293-2367

給湯器や
ガスファンヒーターなどの
ガスに関するご相談はお気軽に！



コスト削減の為に、免税軽油の代行申請受付を行っております。
詳しくは遠賀西部燃料センターまでご連絡ください。

趣味はモータースポーツ観戦と車イジリです。現在、6歳になる息子も2歳を迎えたころから車に興味をもち始め、今では車名を完璧に覚えるなど、将来が楽しみだと感じています。

女性部と青年部の活動報告



12月3日 令和3年度福岡県家の光大会 ・女性部のつどい



ヒルトン福岡シーホーク「アルゴス」で開催された福岡県家の光大会女性部のつどいへ、安田部長、永津部長、松本部長が参加しました。家の光記事活用体験発表やフレイズ活動「わたしの一步」の発表、普及推進表彰、渡貫淳子氏による南極大陸から学んだこと～フードロス対策を含む、環境保全について考える～の講演がありました。

12月14日 女性大学第3講



女性大学第3講で「おしゃれしめ縄づくり」を実施しました。同じ材料でも個性豊かなものが出来あがり、しめ縄づくりを通じて交流を深めました。

12月1日 健康教室



折尾支店・若松支店女性部は合同で健康教室を開催しました。

12月6日 羽子板作り



曽根グループ女性部は羽子板作りを行いました。



12月6日 農政局との意見交換会 & 第二回ポリシーブック作成会議



遠賀中間支部は、農政局より農林水産省「みどりの食料システム」についての説明を受け、農業分野における取組みなどについて意見を交わしました。

12月7日・13日 水引で作る箸置き・正月飾り



12月7日に家の光記事活用下二支部は「梅結びの箸置き作り」、12月13日は中間支店で「水引で作る正月飾り」をつくり新年を迎える準備をしました。





冬アイコン現地互評会 JA北九ダイコン部会

12月3日、ダイコン部会は遠賀郡芦屋町で現地互評会を開き、部会員のほか、市場関係者、北九州普及指導センター職員らが参加しました。この日は生産者4軒のほ場を巡回し、北九州普及指導センター職員が実際に葉の高さなどを測定し生育状況を確認しました。播種を行った10月の高温による乾燥などの影響が心配されたが、大きな被害もなく、生育は順調。生育状況から収穫時期の予想を立て、生育状況にあわせて追肥などの栽培管理を行うよう指導しました。同部会では、11月上旬から出荷を開始しており、本格的な出荷が開始する1月に出荷目合わせ会を開き、規格の統一と品質の維持向上を図る予定です。

冬の若松潮風®キャベツ、 TVやラジオで魅力をPR

12月上旬、若松そさい部会キャベツ班の生産者らはテレビやラジオで、出荷本番を迎えた若松潮風®キャベツの魅力をPRしました。北九州市若松区の松浦剛氏はラジオ番組「あぐりずむ。あぐり紀行in福岡」の取材に応じました。若松潮風®キャベツの最大の特徴である「甘み」を出すために、地域で行っている希釈した海水を撒くなどの栽培法をはじめ、収穫・出荷基準の統一など、地域の生産者全員が同じ品質のキャベツを作ることを徹底することで、品質の高さが評価され、北九州近郊や広島や関西など西日本のキャベツ需要を支えていることなどをPRしました。この模様は、FM-FUKUOKA「あぐりずむ」内で放送され、公式HPでもご確認いただけます。

毎年好評完熟「若松みかん」選果販売 JA北九若松みかん部会

12月8日、若松みかん部会は北九州市若松区の選果場で温州みかんの選果を行いました。

同部会の温州みかんはノーワックス処理で出荷しており、酸味とのバランスが良く、糖度が高いことが特徴で、「若松みかん」として毎年販売しています。例年より1週間程早い選果となったこの日は、家庭選果した温州みかんを、部会員らで再度手作業で傷や色合いを確認し、選果機で規格サイズ別に仕分け、箱詰めを行いました。今回、選果した温州みかんの数量は約1.8ト。翌12月9日から若松購買店舗で、180ケース（1ケース10キ）販売し、2日間で完売しました。

早春を告げる味覚「合馬たけのこ」 おせち料理需要に向け初出荷

12月16日、合馬たけのこ出荷組合は、山本集出荷場で北九州市特産「合馬たけのこ」の初出荷を迎えました。全国的にも知名度の高いブランド筍「合馬たけのこ」は、えぐみが少なく、柔らかい肉質で香りが良いことから、京都や大阪の高級料亭やおせち料理などの食材需要向けに出荷しています。初出荷のこの日は、104ケース（1ケース2キ）入りが生産者により運び込まれ、手際よく出荷作業が進められました。今年は表年で竹の色も良く、例年以上の出荷量が期待されており、約150トの出荷を見込んでいます。この日出荷した「合馬たけのこ」は大阪と京都の市場へ空輸され、翌日の朝、初競りが行われました。



収穫時の合馬たけのこ
(立石望氏提供)

北九トピックス

JA北九での行事や活動をご紹介します

高品質なトマト出荷目指して JA北九トマト部会

12月16日、トマト部会は春先のトマト出荷に向け、遠賀郡の生産者5軒のハウスを巡回しました。遠賀営農二課職員が冬の厳寒期を迎える前の養分検査を実施、北九州普及指導センター職員が、茎径や生長点から開花段までの長さ、葉幅などを測定し、生育状況を確認しました。それらの結果をもとに北九州普及指導センター職員が施肥時期や病害虫対策について生産者へ指導、「ハウス内の温度ムラで灰色カビ病に罹りやすくなる事から、定期的な室内換気と防除を」と注意を呼び掛けました。同部会では今後、本格的に始まる出荷の前に、検討会を開くなど高品質なトマト出荷に向け、栽培および品質管理を徹底していきます。

冬の定番・かつお菜出荷最盛期 JA北九かつお菜出荷組合

福岡県でも最大級の産地である北九州市小倉南区でかつお菜を栽培するかつお菜出荷組合は、年末需要に向けた食材のPRに力を入れていました。12月上旬から中旬にかけて各TV局からの取材を受け入れ。アクが少なく、熱を通すと旨味が出るかつお菜について、正月の雑煮はもちろん、おでんや鍋、うどんなど、和洋中様々な料理に合う冬の定番野菜として魅力をPRしました。同組合は生産者4軒で、11月から3月頃まで年間約30トを出荷。出荷最盛期を迎える12月には年間出荷量の約半分を出荷するため、日が昇る前から収穫、調整、パック詰めなど、年末年始の需要に向けて作業を行いました。寒ければ寒いほど旨味が増すかつお菜、同組合では今後も栽培および品質管理を徹底していきます。

年末年始需要に向け出荷目合わせ会 JA北九いちご部会

12月20日、いちご部会は、吉木集出荷場で「博多あまおう」の出荷目合わせ会を開きました。

遠賀営農二課職員より販売状況と出荷規格について説明が行われた後、実際に部会員が出荷した「博多あまおう」を見て回り、規格サイズや実の形、色合いなどを確認しました。出荷時の箱詰め方法や色合いなどについて部会員同士で意見交換を行ったり、JA職員へ質問する姿が見られました。

同部会では令和3年度より新たに2人の部会員が加入、ふるさと納税への出荷など販売高向上に取り組んでいます。

今後も規格の統一と品質の維持向上を図り、販売高目標1億3000万円を目指します。

無病息災願う「合馬七草」 出荷最盛期

12月下旬、山本集出荷場では「合馬七草」の出荷が最盛期を迎えていました。

五節句のひとつ、1月7日の「人日の節句」に無病息災を願う食べる七草粥の材料となる若菜7種を、北九州市小倉南区の合馬地区では地場産ブランド「合馬七草」として栽培しています。「合馬七草」の栽培は7種の植え付け時期の見極めと出荷時期に向けた生育スピードの管理が重要。12月下旬から収穫を開始し、山本集出荷場ではアルバイトとして雇った学生や主婦らが、鮮度を保つため寒い中、選別・パック詰め作業を行いました。1月4日までに約4万7千パックを出荷、年明けから北九州市内のスーパーや百貨店、JA北九管内の直売所などで販売されました。



マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なものも確かです。けれどもそれにとられ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまいますのです。マインドフルネスは「今のこの瞬間」

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人が苦しみを減して

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に「一分間どこでもマインドフルネス」（日本能率協会マネジメントセンター）、「うまいこと老いる生き方」（すばる舎）など多数。

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも洗顔ついでにできる瞑想方法。



1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想（肩回し）

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



1 背筋を伸ばしてイスに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたり腹式呼吸を数回行う。

2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



3 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想（腹式）

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる瞑想法。不安や緊張を感じる時にも。



1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなか風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

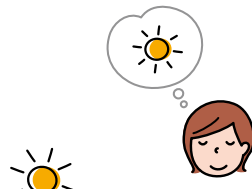


3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



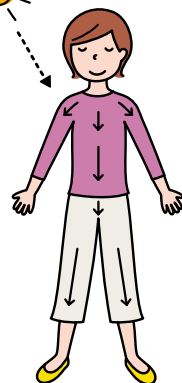
ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

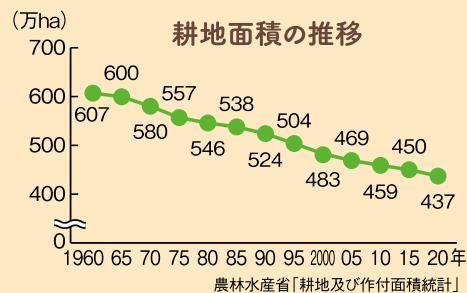


進めよう！国産消費国産

【今回のテーマ】農地は守られているの？

食料の安定供給に欠かせない農地の面積は、

60年間で約170万ヘクタール（岩手県の面積より大きい）が減ってしまいました。



MEMO
農地を守り、食料生産を続けるために…

JAグループは新規就農者へのサポートや、農作業の受託などに取り組んでいます。

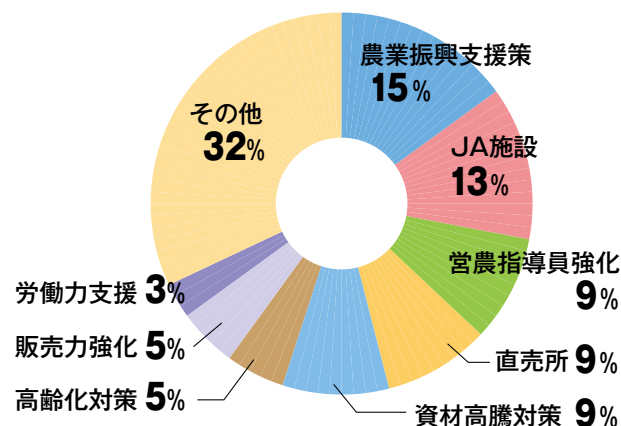
- 新規就農に関する相談窓口担当者を設置するJAの割合 **70.0%** (2020年度)
- 農作業受託に取り組むJAの割合 **69.5%** (2020年度)

JA全中「JAグループの活動報告書2020」

「昔は一面に稲穂が実る田園風景だったのに、今は雑草が伸び放題になっているな…」と思った経験はありませんか？60年前に607万ヘクタールだった耕地面積は2020年に437万ヘクタールに減りました。農家の高齢化や担い手不足で管理されなくなった農地は荒れてしまいます。一度荒れた農地からまた農産物を収穫できるようにするには、あらためて、土づくりや水の管理、病害虫対策など、時間をかけなければなりません。農地が減れば、わたしたちの食べるものを作れなくなります。国産食材を選んで食べることが、農地の維持につながります。



令和3年度 役員訪問集計



集まった意見を集計すると「農業振興支援策の充実」、「JA施設の強化」、「営農指導員の体制強化」に関する意見・要望が上位を占めています（表1参照）。

また、「高齢化対策を求める声が多い地区」、「資材高騰対策を求める声が多い地区」、「直売所に関する意見が多い地区」等、エリア毎の特色も見えてきました。これらの課題についてJA内での情報共有や連携だけでなく、関係機関とも協力して課題解決に取り組んでいます。これからJA北九の対話活動は続きます。TAC訪問の際は、皆さまのご意見・ご要望をお聞かせください。

対話活動を通じて課題解決を目指す



声をつなぐ!!

TAC通信

TOKOTON ATTE COMMUNICATION

役員訪問

10月下旬から12月にかけて、常勤役員による担い手・認定農業者との対話活動を実施しました。今年も約120戸を訪問し、自己改革の報告や、JA事業についての意見交換を行いました。

経済事業における「農業振興支援策」のお知らせ

昨年度に引き続き、JA北九では「農業振興支援特別積立金」を設け、農業振興支援について独自に取り組みます。経済事業における支援策について、今年度は残り2項目となります。下記内容をご確認頂き、是非ご活用下さい。

① 稲作品質向上支援 (対象: 正組合員及び正組合員と同一世帯家族)

支援内容…水稲関係の予約注文金額(税込)の3%(稲作暦掲載品目は5%)

(例) 予約注文書にて肥料5万、農薬3万購入した場合…支援額2,400円(稲作暦掲載品目の場合は、支援額4,000円)

注意点

- 令和4年度産米の水稲資材(肥料、農薬、こめパワーマット)の予約注文書ご提出による購入に限りです。(※店頭購入分は対象外)
- 令和4年3月末までの予約注文分が対象です。予約注文書に記載されている提出期限を遵守願います。

- 支援金お支払いについては、令和4年度下期を予定しています。
- ※予約注文書によるご購入価格は店頭価格よりもお得となっております。今年度の水稲関係予約注文につきましては、さらに農業振興支援金の対象にもなります。肥料・農薬のご購入はぜひ予約注文書にてお申し込み頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

詳細につきましては、JA北九のホームページをご参照下さい。または各地区購買店舗にお問い合わせ下さい。

② 大型特殊免許取得支援 (対象: 正組合員及び正組合員と同一世帯家族)

支援内容…一律20,000円

注意点

- 令和3年4月1日～令和4年3月31日までに新たに免許を取得した場合に限りです。
- トラクター等の農業用機械のナンバープレートを取得している、もしくは取得予定であることに限りです。

- 必要書類: 申請書、令和3年4月以降に免許取得したことを証明できる書類、免許証写し、自動車学校の領収書等
- 支援金お支払いについては、令和4年5～6月頃を予定しています。尚、以前に申請された方は対象外です。
- ※2019年の道路運送車両法改正に伴い、トラクターの農作業機を装着した状態(全幅1.7mを超える)での公道走行には、大型特殊免許以上の免許が必要となりました。

詳細につきましては、JA北九のホームページをご参照下さい。または農機センター、各地区営農経済センターにお問い合わせ下さい。

経済部
だより
Agriculture
information



JA北九は(株)ナンワエナジーと業務提携し、令和3年度より電力事業を始めました

“電気”もお客様自身が選択する時代です!

(株)ナンワエナジーのおトクな電気に切り替えませんか?

電気料金構成の4つの要素

①基本料金

②従量料金

③燃料費等調整額

④再エネ賦課金

電力会社により設定料金が異なります

九州内全ての電力会社が同額を徴収します

※一部新電力によっては、独自の燃料費等調整額を設定している場合がございます。

電力会社によって、①基本料金と②従量料金の設定金額はさまざまです

- 「電気料金が高いなあ」と感じている方は、是非JAで電気料金シミュレーションだけでもしてみませんか?
- 検針票や請求書をご準備の上、JA職員へお気軽にご相談下さい。(紙媒体に限らず、WEB画面の提示でもOK!)

新電力Q&A Q. 停電の心配はないの?

A. 地域の電力会社と同じ送配電網を使用しているため、停電のリスクは従来と変わりません。また、送配電網に問題があった場合、同じ送配電網を使用している施設はすべて停電となり、復旧作業は九州電力送配電(株)が行います。どの電力会社から電気を購入しているかによって、復旧のタイミングが異なるようなことはございません。

上記以外にも、不安な点やご質問がありましたら、お気軽にJA職員へお尋ね下さい。

JA北九ホームページにも、「電気小売事業のご案内冊子」を掲載しております。

理事会だより

第9回 定例理事会

日時 令和3年12月27日(月)9:30~
場所 JA北九本店2階大会議室

全議案が可決・承認されました。

議案

- 1 信用の供与について
穴生支店 固定変動型事業資金
- 2 諸規程等の一部改正について
①資産査定基準の一部改正について
②資産の償却・引き当て基準の一部改正について
- 3 「定期積金・積立式定期貯金集金見直し計画」の策定および提出について
- 4 支店統廃合に伴う臨時店舗の対応について
- 5 店舗外ATMの取扱いについて

報告事項

- 1 令和3年度11月末主要事業実績について
- 2 1月行事予定について
- 3 令和5年度 正職員の採用方針について
- 4 年末賞与の支給結果について
- 5 農産物直売所(やさい畑おんが店)再構築の進め方について
- 6 内部監査の結果について
- 7 その他

SMILE
スマイル
キッズ
芦屋支店管内
KIDS



しげおか しゅんた
重岡 俊汰 くん (1歳)

お父さん・お母さん

しげおか たかし
重岡 孝司 さん
まり
麻里 さん

父母からのコメント

俊汰らしく、
元気に大きく育ってね!

夫婦
二人
三脚

三ヶ森支店管内

ますだ じゅんぞう
増田 淳三 さん (59)
けいこ
桂子 さん (51)

仕出し注文受付中!



鮮魚の達人の 仕出し
せんたつ

住 福岡県北九州市八幡西区永大丸3-10-11
TEL 093-691-3754
営 10:00~18:00(ランチタイム11:30~14:00)
※毎週水曜日が定休日 ※暦により不定休あり
HP <https://www.sentatsu.com/>

ランチタイムも感染予防対策を徹底して営業しています。 ※緊急事態宣言中の営業などについては電話にてお問合せください。

知人との食事会で出会い、結婚されたお二人は3月に結婚30周年を迎えます。
現在お二人は息子さん3人と、八幡西区永大丸で鮮魚や仕出しの注文販売や、様々な種類の総菜やお寿司が食べられるバイキングが人気の「鮮達」を営んでおり、JAの直売所にも新鮮な鮮魚を出荷しています。もともと淳三さんのお父様が営んでいた鮮魚店を受け継ぎ、試行錯誤しながら今の形となり、人気のバイキングも、仕出しや総菜販売の試食として出していたものを、しっかりと味を楽しんでもらうためにランチタイムにバイキングとして提供を始めた。バイキングで味を気にいってくださったお客様が仕出し注文などに繋がっているそうです。「美味しくないものは売らない、こだわりの新鮮な魚とサービス」と話す淳三さんは、鮮魚の販売でもお客様が喜ぶような盛り付けをしたり、スーパードールなどには負けないサービスを心掛けているそうです。そのこだわりや心配りが地元の常連さんを惹きつけ、取材中も休みなくお客様が訪れ、桂子さんが笑顔で応対していました。
今後は、車で行ける範囲で大好きな旅行をたくさんしたいと話すが、活き活きとした増田さんご夫婦でした。



海鮮丼のお持ち帰りも出来そうです!

楽菜 手軽に作れる
cooking

手を握ってつぼと脳を刺激



1 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



2 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



3 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



4 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ポイント 正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。

手軽に健康 手指体操

指の間の刺激で
巡りアップ
今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。つぼの名前は八邪(はちじゃ)。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たいたたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。



今回の体操担当は
総務部資金管理課
課長 梶谷 正雄

本店で、JAの資金運用や経費の管理、決算・法人税に関する業務を行っています。

トマトとミツバの炊き込みご飯



- 1 米をとき、ざるにあげて20分置きます。
- 2 炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を入れ20分浸します。
- 3 トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れます。
- 4 炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。(根ミツバを使用の場合は、残った根でさんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)

材料(4人分)

米 2合
かつおだし 400ml
塩 適宜
ミツバ 1把
(根が付いているものは落とし、ゆでしておく)
トマト 中2個



ミツバとパルメザンチーズのオムレツ

- 1 直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱します。
- 2 ボウルに④の材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れ、ふたをし、弱火のまま7、8分加熱します。途中でふたを取り固まり具合を見ます。
- 3 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻し、ふたをして2、3分置く。
- 4 8等分にカットして皿に取り、出来上がり。

材料(4人分)

卵 6個
ミツバ 1把
(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく)
④ パルメザンチーズ ... 15g
生クリーム 40g
塩 1g
こしょう 適宜
オリーブ油 大さじ1

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【名義書換え】についてです。

遺産分割協議書のチェック

① 故人が世帯主だった場合

- ☐ 世帯主変更届を变更日期から14日以内に役所へ提出
- ☐ 公共料金の引き落とし口座や電話加入権の名義変更

② 名義変更と手続き先のチェック

- ☐ 銀行貯金・郵便預金
(死亡後の引き出しは相続手続きが必要)
- ☐ 株式・社債・国債(証券会社・信託銀行・発行元)
- ☐ 電話加入権・電気・ガス・水道・NHK等(各加入先)
- ☐ 貸付金・借入金の権利移転の通知手続き
(貸付・借入先)
- ☐ 賃貸等の諸契約についての有効性の確認と名義変更
(契約先)
- ☐ 営業許可・事業免許(管轄の諸官庁)
- ☐ 所有権移転登記(法務局・他)

③ 自動車の移転登録

- ☐ 死亡後15日以内に陸運事務所に移転登録する
(登記料を用意)

各手続に必要な書類については事前に申請先へ確認し
ましょう。

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 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 0120(791)303 0120(422)731 0120(619)570

http://www.ja-kitakyu.or.jp/

クロスワードパズル

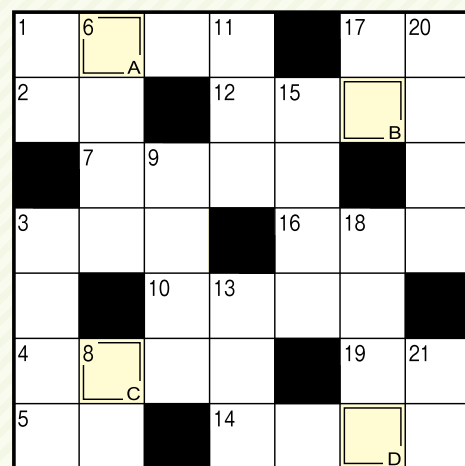
二重マスの文字をA～Dの順に
並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- 3 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます
- 7 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 14 ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17 年齢を尋ねられたので——を読んで答え
ちゃった
- 19 愛を英語でいうと

タテのカギ

- 1 カ士が頭のとっぺんに結います
- 3 ベッドルームともいいます
- 6 南へと吹き抜けていきます
- 8 父はロバ、母はウマ
- 9 青→黄→赤と変わるものをよく見
掛けます
- 11 宍道湖の名産である二枚貝
- 13 水瓶座と牡羊座の間
- 15 訴えや申請などが退けられること
- 17 ——かまぼこ、——団子、——笛
- 18 鉄道のレールの下に並べます
- 20 テレビ——の録画を予約した
- 21 魚へんに師と書く出世魚



答え A B C D

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
田中 朋子 様
花田 綾子 様
原田 京子 様

編集後記

月日が流れるのが早すぎて、ついこないだお正月を迎えた気がします。今年もよろしくお願い致します!(岡田)

12月号の答え
プレゼント

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

※個人情報、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。

応募締切

2月21日(月)
(消印有効)

令和3年度 新入職員

1月5日付で入組した新入職員です。
よろしくお願いします!



香月支店

ふくだ しんたろう
福田 晋太郎

趣味/特技

料理(肉じゃがなど)・子どもと遊ぶこと

抱負・意気込み

組合員の皆様顔を覚えていただき、一人一人に寄り添った提案などが出来るよう頑張ります。よろしくお願い致します!

組合員資格のご確認と異動手続きのお願いについて

組合員資格や住所・氏名に変更がある場合は“異動”の手続きが必要です。お手数をおかけしますが、最寄りの支店にて手続きをお願いいたします。

正組合員になれる方

- ①当JA管内(北九州市、中間市、遠賀郡)に住所または耕作農地・施設がある農業を営む個人(自家菜園程度の農耕は除きます)
- ②当JA管内に住所または耕作農地があり、1年のうち90日以上農業に従事している個人
- ③当JA管内に事務所または、その経営に係る農地がある農業を営む法人

准組合員になれる方

- ①当JA管内に住所があり、組合の事業を利用することが適当と認められる個人
- ②当JAの貯金・購買等の事業を1年以上継続して利用している当JA管内にお勤めの方、または当JAの購買等の事業を1年以上継続して利用している当JAの地区外に住所を有する方で引き続き組合の事業を利用することが適当と認められる個人
- ③農事組合法人等、当JA管内に住所を有する正組合員が主な構成員となっている団体で、協同組織のもとに構成員の共同の利益を増進することを目的としている組織等

JA北九の斎場は、どなたでもご利用になれます!

やすらぎ会館 遠賀駅前斎場

2022年2月中旬オープン

組合員
地域の
皆様へ

組合員。地域の皆さまにとっていちばん身近な斎場を目指して
「JA北九 やすらぎ会館 遠賀駅前斎場」が2月中旬オープン致します。
お客様のご要望に合わせて、様々な葬儀の提案をさせていただきます。



JA北九 やすらぎ会館 遠賀駅前斎場 遠賀郡遠賀町遠賀川2-3-1
TEL 093-293-1149 ☎ 0120-293-404

直売所パート募集のお知らせ

業務内容	直売所での配送業務及び店舗業務		
就業時間	6:30～18:00(実働7.5時間)		
時給	880円(日・祝日は900円)	休日	シフト制
社会保険	労災保険・雇用保険・健康保険・厚生年金		
資格	普通運転免許(AT限定不可)		
就業場所	かっぱの里八幡店	その他	車通勤OK・交通費支給

かっぱの里八幡店 中嶋
北九州市八幡西区馬場山東 2-9-7 TEL 093-618-0101

業務内容	直売所での接客・レジ・商品補充		
就業時間	7:00～18:30 ①うち、ローテーションにて5.5時間程度勤務 シフト例 8:00～13:00/13:00～18:30 ②うち、7.5時間勤務		
時給	880円(日・祝日は900円)	休日	シフト制
社会保険	労災保険・雇用保険※就業時間により社会保険加入		
資格	不問		
就業場所	遠賀郡遠賀町今古賀632-3		
その他	車通勤OK・交通費支給		

※女性が活躍している職場です。

やさい畑おなが店 担当: 神谷
遠賀郡遠賀町今古賀 632-3 TEL 093-293-1123

2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	2月8日(火)	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	2月10日(木)	遠賀支店 (遠賀町今古賀631-5)	9時～15時	☎293-2500

組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対し迅速かつ円滑な解決を図るため窓口を置くなど組合員の利便に配慮し、その苦情処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますのでお知らせいたします。

【役職員の法令違反などの情報窓口】

監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係わる情報を組合員より広く収集するため一般苦情相談窓口とは別に情報提供を受ける窓口を設置しております。なお、この窓口で受け付ける情報は、一般苦情以外の情報であり、当組合役職員の法令違反など、組合の社会的信用を失墜するような行為及び組合の財務に大きな損害を与えるような行為を見たり聞いた場合に、下記まで電話または郵便(封書)にてご連絡くださいますようお願いいたします。

連絡方法	宛先・電話番号
電話の場合	093-619-2371 受付時間 祝祭日を除く毎週月曜日の13時～15時
郵送の場合	〒807-1263 北九州市八幡西区金剛二丁目3番3号 JA北九 監事室 常勤監事宛

店長候補募集のお知らせ

業務内容	直売所での農産物の仕入れ・出荷依頼、検品作業 生産者対応、店舗管理など		
就業時間	6:00～18:30(実働7.5時間) ※上記時間内でローテーション勤務		
月給	180,000円		
休日	シフト制(休日:月8日)		
社会保険	労災保険・雇用保険・健康保険・厚生年金		

資格	普通運転免許(AT限定不可)
就業場所	やさい畑おなが店
その他	車通勤OK・交通費支給

※未経験歓迎、男性活躍中です。

やさい畑おなが店 担当: 神谷
遠賀郡遠賀町今古賀 632-3 TEL 093-293-1123

《特別金利引下げ条件》 下記特別金利引下げ条件 ①～⑨の組合せて基準金利から

最大0.85%引下げ

基準金利より
0.45%引下げ
①給与振込を
されている方

基準金利より
0.40%引下げ
②他金融機関から借換
をされる方
③農機/ハウスローン対象
資金使途を当JAにて
購入の方

基準金利より
0.30%引下げ
④JA住宅ローンをご
利用中で延滞
履歴がない方
※無担保住宅ローン含む ※申込～申込
後1年以内

基準金利より
0.25%引下げ
⑤JAで年金振込を
されている方
※住民税にて同一住所確認
可能方でも可

基準金利より
0.10%引下げ
⑥JAカードをご契約の方
※新たに申込みいただける方を
含みます。
⑦JAネットバンクに
ご登録されている方
⑧正組合員の方
⑨現在小口ローンをご
利用の方で延滞
履歴がない方
※申込～申込
後1年以内

JAバンクで
よからうもん!

未来を担う若者の
明日を応援しています

募集期間
2022 2022
1/1▶12/30
【土曜日】 【金曜日】

特別金利

固定金利
年

0.95%

(保証料別)

基準金利

固定金利
年

1.80%

(保証料別)



QRコード
JA北九HP

1,000万円まで受付可能!! 返済期間が最長15年!!

JAとお取り引きのない方でもお気軽にご相談ください。お子さまの入学金・授業料など、幅広くご利用いただけます。