

JA 北九の「今」を届ける広報誌

JA 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
11

Vol.157

11月の訪問日

★ 25(金)

★ 28(月)

★ 29(火)

やつぱり
新米は格別!



02 農の匠 ▶ 深町 秀 さん 八幡地区

10 特集 ▶ 「内臓脂肪型肥満」に注意

好きの気持ちも
いつまでも



農の匠
Master of agriculture

深町 秀さん
ふかまち しげる
(73) 八幡地区

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 深町 秀さん(八幡地区)
- 04 今月のJAさん 女性部の活動報告
- 05 フォトスケッチ やさい畑おんが店仮設店舗営業開始 など
- 06 北九トピックス 花芽分化状況を見極め定植 JA北九いちご部会花芽検鏡実施 など
- 08 経済部だより
- 09 声をつなぐ!! TAC通信
- 10 特集 「内臓脂肪型肥満」に注意
- 12 組合員、読者のみなさまの趣味などを紹介 I Like...! 楽菜クッキング
- 13 スマイルキッズ・手軽に健康・理事会だより
- 14 JA北九からのお知らせ
- 15 お便利コーナー・訃報・やすらぎ会館PR クロスワードパズル
- 16 JA住宅ローンについて

深町さんが栽培する木屋瀬宿場ナスは、
果肉や皮が柔らかく、加熱するだけで
トロツとした食感になります。
和洋中、どんな料理とも相性抜群です。
7月～10月末の期間で
かっぱの里八幡店などで販売しています。



なすの伝道師
旅からすなす次郎



農業に対する気持ち

「就農してすぐの頃、播いた種が発芽したとき、すごく感動してね」と話す深町 秀さん。20歳からJAに就職し退職した47歳のときに就農しました。日々の作業は一人で行い、年間を通して、キュウリ、木屋瀬宿場ナス、ダイコン、カブ、ホウレン草などを栽培し、かっぱの里八幡店を中心にイオン直方店などへ出荷。「地元で販売先があるのは本当に励みになる」と深町さんは話します。

また、近隣の新規就農者の指導をはじめ、長年、地元中学生の稲作体験で講師を務めるなど、これまでに培った知識や経験を地域農業の発展に繋げています。

こだわり＝責任

就農時から今も変わらずに種から栽培するスタイルの深町さん、その理由は「消費者に届ける作物は責任を持って作りたいから」と話します。きめ細かい作業を行っていることから、深町さんが作る作物は、見映えも品質も良いと評判です。



木屋瀬宿場ナス部会の会員同士で
苗の仕立て方について情報共有しています

自分のペースで農業を楽しむ

いまの暮らしについて、「いいモノを作り、販売する楽しさを知ってから、自分は農業が好きなんだと気付いたよ。それに自分のペースで栽培し出荷できる農業は自分に合っている」と話します。

今後の目標は「10年先も農家でいること」と話す深町さん。初心の感動を忘れず、今日も農作業に励みます。



秋に収穫するキュウリの苗

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 イチゴ株冷・陽光処理



いちご部会は遠賀営農経済センターと若松野菜集出荷場で、株冷処理を行っている予冷库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。



9/13・14 若松みかん土壌分析



果汁検査のため
果実を採取



若松みかん部会は、部会員の園地の土壌分析を行うための土を採取しました。診断結果をもとに栽培管理を徹底します。また同日、今年度マルチ被覆試験を実施している園地の果実を採取し果汁検査も行いました。



9/17 Fコープ生協 稲刈り体験



稲刈りを行う参加者



刈り取った稲を受け取り
コンバインへ入れる岡野氏

小倉南区の岡野恭氏は、Fコープ生協の組合員を対象とした稲刈り体験を受け入れました。参加者は岡野氏から鎌を使った刈り取り方法を教わり、手作業で稲を刈り取りました。10月には収穫したお米を使ったFコープ収穫祭を開催予定です。



9/9 河内小学校児童 稲刈り体験



実演しながら
稲刈りの説明を行う中村氏



大蔵支店管内の中村英幸氏は、北九州市立河内小学校の児童を対象とした稲作体験学習で、5月に田植えを行った田んぼで稲刈り体験を実施しました。児童へ稲刈りの仕方を実演しながら説明し、一緒に刈り取りを行いました。



10/1 やさい畑おんが店仮設店舗営業開始



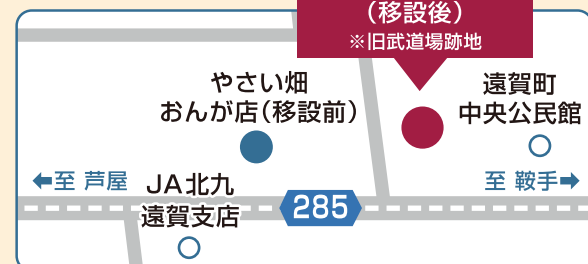
やさい畑おんが店は新築建替工事のため、仮店舗へ移転し10/1より営業を開始しました。仮店舗移転後の営業初日となるこの日は、新鮮な地元農産物や新米などを求め来店された利用者で賑いました。令和5年4月オープン予定の新店舗完成まで仮店舗での営業となります。



賑わう店内



やさい畑おんが店
(移設後)
※旧武道場跡地



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！

皆さんのお力になれるよう頑張ります！



西部営農経済センター 若松営農

ふかだ ゆうのすけ
深田 勇之介



キャベツ・ブロッコリー
などの害虫予察調査設置



入組1年目、令和4年4月から西部営農経済センターで、若松地区のタマネギ、ジャガイモ、キュウリなどの品目を担当しています。先輩職員指導のもとブロッコリーなどの品目についても勉強しながら、有利販売、販路拡大ひいては組合員の所得向上・農業生産拡大に貢献できるよう努めてまいります。

趣味はスポーツ観戦、特技はけん玉です。けん玉の技の成功率をあげていつか皆さんに披露したいです。

西部営農経済センター 若松営農

住所：北九州市若松区大字弘川 466
TEL：093-741-2266



女性部の活動報告



9月15日 JA福岡県女性協議会創立 70周年記念大会
ヒルトン福岡シーホーク



見て嬉しい！食べて美味しい
ベジフルフラワー！

会場には野菜ソムリエプロであり、ベジフルフラワープロフェッサーでJAふくおか八女女性部の部長でもある貝田輝子氏の指導のもと、食農部会メンバーと一緒に福岡県産の野菜と果物で生けたベジフルフラワーが飾られました。



花瓶には水は入っておりず、
野菜と果物の水分の力で
保たれています



女性部は、ヒルトン福岡シーホークで開催されたJA福岡県女性協議会創立 70周年記念大会に参加しました。

9月17日 1日視察研修で交流



遠賀支店女性部は、遠賀支店職員との交流を兼ねて視察研修を行いました。研修はコロナ禍のため最小限の人数で行われ、旧蔵内邸や松木果樹園などを散策し、交流を深めました。

記念講演を行ったデヴィ夫人にも花束として贈られ大変喜ばれたそうです。このベジフルフラワーはJA北九の本店にも飾られた後、スタッフが美味しくいただきました。女性部長の安田美佐子氏は「今後も女性部活動などを通じてベジフルフラワーをもっと知っていただきたい」と話しました。



講演を行うデヴィ夫人



八幡西区



審査後の講評の様子



山本集出荷場



ナスの断面を確認する様子



やすらぎ会館遠賀駅前斎場家族館



森克己代表理事組合長による玉串奉奠



遠賀営農経済センター



部会員から預かったイチゴ苗

9月22日、採種部会は北九州市八幡西区のほ場で、採種用米「元気づくし」の第2期審査を受けました。同部会は北九州市八幡西区で「元気づくし」を約2.6畝、「夢一献」を約1.5畝栽培。福岡県米品質改善協会、八幡農林事務所、北九州普及指導センター、八幡営農経済センターが部会員立ち合いのもと、項目ごとに生育ムラの有無や穂ざろいなどを審査しました。

採種用米「元気づくし」第2期審査 JA北九採種部会



審査の結果はすべてのは場で合格、審査後には台風の影響を受けた稲の刈り取り時の注意事項などを部会員と共有しました。10月上旬に「元気づくし」を収穫、「夢一献」は10月中旬に第2期の審査を受けた後収穫が行われ、全量JA全農ふくれんへ出荷予定です。

9月8日、東部地区野菜部会なす共同選果利用組合は山本集出荷場で、夏秋ナスの秋期出荷目合わせ会を開きました。集出荷場で共同選果を行うパートと生産者、市場関係者も交え、当日生産者が出荷したナスを手にとり、選別基準を確認。秋期のナスは台風の影響で傷果が発生することもあるため、果皮の傷の具合などを中心に念入りに協議しました。出荷は11月上旬頃まで続く見込みです。

小倉ナス秋期出荷目合わせ会実施



また、同組合では今後、他産地との差別化や消費者に向けたPRとして、新たな愛称や、ポスター、POPなどの資材の製作などを検討、販売力の強化に挑戦します。

2月に建替工事を終えオープンしたやすらぎ会館遠賀駅前斎場本館と同じ敷地内に建設していた家族館の完成に伴い、9月7日に竣工式が開かれました。新型コロナウイルス感染予防のため、換気やアルコール消毒などを徹底して執り行い、役員や施工業者ら関係者が参列しました。神事は遠賀郡遠賀町の浅木神社の禰宜により厳かに執り行われ、森克己代表理事組合長らが玉串奉奠を行いました。森克己代表理事組合長は「関係者の皆様の協力により、組員利用者のニーズに応える新たな葬儀施設が完成しました。地域の中心的な斎場としての役割を担っている本館と併せ、JA屈指の斎場としての真価を最大限に発揮したい」と施工業者ら関係者への感謝と抱負を述べました。

式典後には、葬祭部葬祭課が見学会を開催。収容人数や葬儀の流れなどの説明が行われました。家族館は9月9日よりオープンしました。

家族館完成・やすらぎ会館遠賀駅前斎場家族館竣工式



9月6日から22日にかけて、いちご部会は遠賀営農経済センターでイチゴ苗の花芽検査を行いました。北九州普及指導センター職員と遠賀営農二課職員が、作型別に部会員から平均的な大きさのイチゴ苗を3株ずつ預かり、顕微鏡を使って苗の葉を一枚ずつ取りながら、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。今年度は前年度よりも早い花芽分化が確認された苗もあり、9月上旬からは3型の苗の定植が始まりました。定植は4型、5型、普通作型と続き、今後、収穫までの管理は、気温など天候にあわせて適期行います。

花芽分化状況を見極め定植 JA北九いちご部会花芽検査実施



北九トピックス

JA北九での行事や活動をご紹介します

9月16日、門司支店は福岡県門司警察署から、二セ電話詐欺を未然に防いだとして感謝状が贈られました。8月に利用者宅に息子と名乗る人物から「お金を用意して欲しい」との電話があり、利用者から門司支店に電話で貯金の払い出しについて相談がありました。電話の対応にあたった門司支店職員が「詐欺の可能性があるので？」と不信に思い、職員らが連携して、ご家族に電話にて内容を確認するなどして対応、その後、詐欺事件であることが発覚、被害を未然に防ぐことができました。門司地区では8月に同様の事件が発生しており、事前に警察署からの情報提供があったことも役立ちました。

二セ電話詐欺未然防止で感謝状 門司支店



9月26日、大根部会は遠賀郡芦屋町の栗屋貴船神社で、令和3年産ダイコンの出荷反省会と令和4年産の栽培講習会を開催し、部会員と市場関係者、北九州普及指導センター職員らが参加しました。令和3年産の販売実績などを確認し、市場関係者から遠賀郡産ダイコンの評価と販売状況の報告が行われました。その後、令和4年産の栽培面積、栽培管理について確認しました。また、現在栽培している品種の種子が生産終了となったことをうけ、次年度の品種の検討のため試験栽培を行うことなども協議しました。同部会では10月上旬からダイコンの播種が行われ、収穫に向けて栽培管理を徹底していきます。

大根部会出荷反省会・栽培講習会



9月24日、JA北九は准組合員とその家族向けに農業体験を実施しました。前年度はコロナ禍の影響などもあり中止となりましたが、JA北九では准組合員に農業やJA、准組合員の地域農業への役割などについて理解を深めてもらおうと、事業所見学バスツアーや農業体験などを例年開催しています。令和4年度は播種・定植体験、間引き作業体験、収穫体験の3回に分けて実施。今回は(株)JA北九絆ファームの管理するほ場で、JA職員の説明を受けながら大根の播種、ブロッコリー2種類、ハクサイ3種類、キャベツ2種類を定植しました。

参加者らは今後、10月下旬の間引き作業体験、12月の収穫体験とあわせて、JAの仕組みや、地域農業の振興や地域を活性化する役割を担う准組合員の特性などについて学ぶ予定です。

准組合員向け農業体験実施



9月29日、西部営農経済センターは北九州普及指導センターと、北九州市若松区のは場で害虫予察調査を実施しました。8月下旬に同地区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オオタバコガやハスモンヨトウなどを、週に1回程度の頻度で計数、害虫の発生予測や適期防除について生産者へメールなどをを用いて周知を行いました。9月下旬時点での害虫の発生数は概ね少ない予測となっていますが、同地区で栽培されている若松潮風®キャベツやブロッコリーの生育が進む10月中旬から11月頃まで、北九州普及指導センターと連携して調査を継続していきます。

害虫を捕獲し情報共有 害虫予察調査実施



福岡県門司警察署

▼山川支店長

▼青木職員



栗屋貴船神社



若松区

害虫を計数する様子

進めよう! 国消国産

「国消国産」はSDGsと
どういう関係があるの?

「国消国産」をすすめることは、食料の安全保障と
持続可能な農業の促進を目標とするSDGsの達成につながります。



「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」していく国消国産を進めることは、食料
を輸入に依存しないことにつながり、延いては、輸送エ
ネルギーや環境負荷を減らすことにもなります。

これは、SDGsのゴール2「飢餓をゼロに」、ゴール12
「つくる責任つかう責任」、ゴール13「気候変動に具体的
な対策を」に通じるものです。

国産農畜産物を食べて日本の農家
を応援し、国消国産を進めましょう。



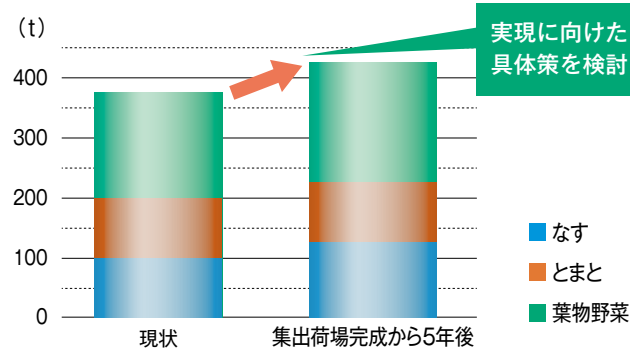
集出荷場を中心とした 明るい未来

今、東部地区では「山本集出荷場建替え計画」
についての座談会が開催されています。



声をつなぐ!! TAC通信 TOKOTON ATTE COMMUNICATION

やさい出荷量のシミュレーション



実現に向けた
具体策を検討

どんな話をしているの?

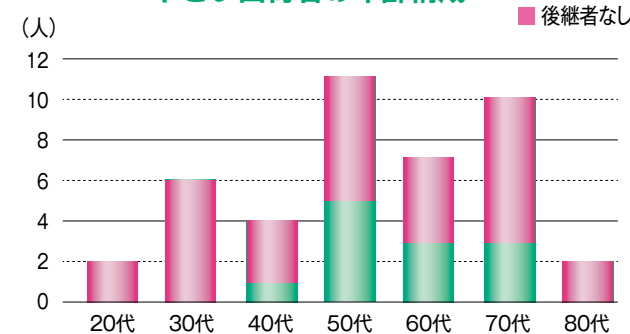
国庫補助金の活用を目指した作戦会
議です。

「産地の現状、解決すべき課題、未来
の姿」の明文化、「ブランド化の推進、契
約取引の増加、販売高10%以上向上」達
成に向けた具体的な取組計画について。
新しい集出荷場をフル活用する体制
について。

また、10年後、20年後の集出荷場の利用
率をシミュレーションする中では「高齢
化による離農」も問題となっています。
地域農業の承継をどう進めていくか、話
し合いは続きます。

どんな話をしているの?

やさい出荷者の年齢構成



TAC潮

明るい未来へ

東部地区では親元就農者や新規
就農者が増えつつあり、今後の話
し合いには次世代を担う生産者にも
参加してもらいます。

僕は新しくなる山本集出荷場を
中心に集まる生産者、そして発展
していく産地の明るい未来の姿を
思い描いています。

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は、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



経済部
だより
Agriculture
information

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

地区	搬入場所	回収日	時間
西部	八幡購買店舗	令和4年 12月6日(火)	9:00~11:30
	若松購買店舗		9:00~12:00
遠賀	遠賀生産センター		9:00~14:00
東部	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
ご協力をお願い致します。

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

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願います。
- クロロピクリン・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。
(ガス抜きしても回収出来ません)

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。

産業廃棄物収集運搬車
九州 太郎



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	場所	対応部署
11月8日(火)	9:00~14:00	遠賀生産センター	遠賀購買 TEL 282-3070
12月6日(火)	9:00~12:00	曾根購買店舗	曾根購買 TEL 471-0631
12月6日(火)	9:00~12:00	山本集荷場	西中購買 TEL 451-1040

✓ 今から改善できる食生活

01 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。健康的なイメージがあるスポーツ飲料もブドウ糖を多く含んでいるため、飲む量に注意しましょう。水分補給には、糖などが含まれていないお茶などがおすすめです。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

02 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるように心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えると言われています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また、夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

03 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。

「腹八分」とどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回は噛むことを意識するといいでしょ。

04 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るよう心掛けましょう。野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にするなど工夫してみましょう。

健康管理がおろそかになっていませんか？

「特定健診」と「がん検診」を受けましょう。

40～74歳の方は、市区町村などが実施しているメタボリックシンドロームに着目した特定健診の対象者です。健康な状態で農作業ができるよう、積極的に「特定健診」、「がん検診」を受診しましょう。

市区町村では、基本的に以下の5種類のがん検診が実施されています。

種類	対象者	受診間隔
胃がん検診※	50歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	1年に1回
乳がん検診	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	40歳以上	1年に1回

※胃部エックス線検査による胃がん検診については、40歳以上を対象に、1年に1回実施している市区町村もあります。

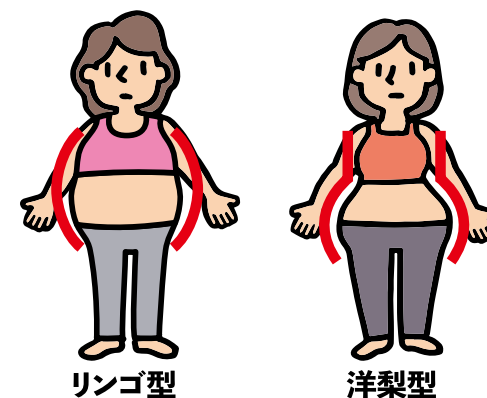
詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。



「内臓脂肪型肥満」に注意

年齢とともに、なぜかお腹まわりに付きやすくなる脂肪。脂肪の中でもとくに危険といわれている「内臓脂肪型肥満」は、蓄積すると脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなります。

体型でわかる肥満のタイプ



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあります。内臓脂肪型肥満はリンゴ型肥満ともよばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えるのが特徴です。「皮下脂肪型肥満」は洋梨型肥満とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴といわれています。



高血圧

高血糖

脂質異常

メタボリックシンドローム

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一朗

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由

一般的に男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起しやすいう「メタボリックシンドローム」になります。

普段の食生活を診断

「食とカラダ

チェックシート」

YESかNOで答えるだけで、簡単に普段の食生活や嗜好を診断できる「食とカラダチェックシート」。世代別のチェックシートのため、世代ごとに気を付けるべき食事のポイントも分かります。診断結果を参考にし、食生活を改善していきましょう。



食とカラダチェックシート

農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/check/

理事会だより

第6回 定例理事会

日時 令和4年9月28日(水)9:30~

場所 本店2階会議室1

全議案が可決、承認されました。

議案

- 1 直売POSレジシステムの取得(更新)について

報告事項

- 1 令和4年度8月末主要事業実績について
- 2 10月行事予定について
- 3 准組合員のつどい開催中止について
- 4 令和4年産米のJA北九概算金価格について(お知らせ)
- 5 内部監査結果について
- 6 利益相反取引実行結果について
- 7 かつぱの里八幡店のATM閉鎖に伴う支店ATMの対応について
- 8 その他



たにおか あおい 谷岡 蒼生くん(6歳) たにおか せい 谷岡 晴生くん(4歳) すえよし えいじ 末吉 瑛士くん(5歳)

おじいちゃん・おばあちゃん
たなか ひさみつ 田中 久光さん
よしこ 美子さん

祖父母からのコメント

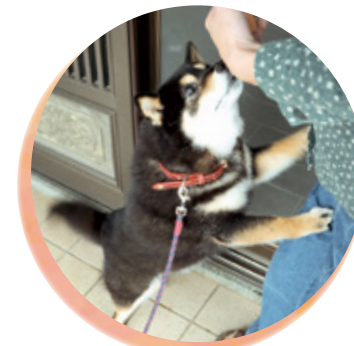
あと何回一緒に
お出かけしてくれるかな?

愛犬の名前

夏子ちゃん(10歳)

愛称: なっちゃん

なっちゃんはお家が好きで
お散歩はあまり好きではないと
のことですが、散歩中、お友達
に会うと1時間以上は散歩から
帰らないこともあるそうです。



なっちゃん、健康で
長生きしてね!

JAとの繋がり!

ご主人がもともと農家だった繋がり、昔からJAを長くご利用い
ただいているそうです。これからも末永くよろしくお願い致します!

組合員、読者のみなさまの趣味や
大切な〇〇をご紹介しますコーナー

I Like ...!!



八幡支店管内

渡邊 百合子さん(83歳)

もともと動物が好きだった百合子
さんご家族が、ペットショップで
生後5か月のなっちゃんを運命的な
出会いを果たし、お家にお迎えしま
した。渡邊家では過去にインコやリ
スも飼っていたこともあるそうです。



腕のつぼ刺激で呼吸を整える



てさんり つば 手三里

手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側
の骨に沿って手の方向に指3本分のところにあります。
軽く押すとじんわりとした痛みを感じます。

手軽に健康 手指体操

腕のつぼ刺激で
たまった疲れをスッキリ!

今回は、万能つぼ「手三里(て
さんり)」を使った手指体操を
ご紹介いたします。首や肩の凝り、
腰痛、背中の痛み、胃腸の不調、
吹き出物やにきび肌、歯痛、眼
痛、喉の痛みなどの緩和、さら
には不安、落ち込みといった精
神的な症状にもお勧めです。
つぼの刺激と筋肉の動きは呼
吸に合わせて行います。どこで
もできる簡単な体操を通して、
丁寧に自分の心と体に向き合う
時間をつくり、年末に向かいま
しょう。



今回の体操担当は

営農部 販売課
職員 作本 裕次

本店で米、麦、大豆などの
販売精算事務や
農産物検査に関連する
業務を担当しています。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄



サツマイモの甘味に
牛乳のこくをプラス

楽菜 手軽に作れる cooking

サツマイモ入り ミルク赤飯

材料(2人分)

もち米.....1合
小豆.....25g
水.....200ml
牛乳.....50ml
サツマイモ.....1/2本(75g)
ごま塩
粗塩.....小さじ1
水.....大さじ1
黒ごま.....大さじ1

- 1 サツマイモは厚さ1cmのいちょう切りにします。
- 2 もち米は洗って30分以上浸水させます。小豆は洗い、一度ゆでこぼし、鍋に小豆と水を加え、ふたをずらして豆が軟らかくなるまで30分煮ます。ざるにあげ、煮汁は取っておきます。
- 3 炊飯器にもち米、牛乳、よく冷ました煮汁を1合の目盛りより少なめに入れ、表面に小豆とサツマイモをのせて炊きます。煮汁が少ない場合は、水を足します。
- 4 ごま塩を作ります。フライパンに粗塩と水を加え、加熱します。ふつつつしてきたら黒ごまを加え、水分を飛ばすように粉を吹くまでいり上げます。
- 5 器に③を盛り、④をかけて出来上がり。

レシピ提供:「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ 永井智一



やすらぎ会館

遠賀駅前斎場 家族館

2022年9月9日オープン

ご自宅感覚でゆっくりいただける完全個室型の家族葬専用会場です。



【ホール】

■家族葬から一般葬まで、多様な葬儀ニーズにお応えします。

葬儀事前相談・無料お見積り承ります。

事前予約制 館内見学ご来館についてお願い

感染予防対策として事前にご予約をいただいております。ご来館の際は、ご予約の番号へご連絡下さい。お客様へご不便をおかけ致しますが何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

JA北九やすらぎ会館

海老津斎場 〇〇フリーダイヤル 0120(282)505	水巻斎場 〇〇フリーダイヤル 0120(202)699	遠賀駅前斎場 〇〇フリーダイヤル 0120(293)404
若松斎場 〇〇フリーダイヤル 0120(791)303	小倉斎場 〇〇フリーダイヤル 0120(422)731	八幡斎場 〇〇フリーダイヤル 0120(619)570

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

おたよりコーナー

今の時代、何不自由なく食することが出来て農家の皆さんに感謝しています。一人暮らしなのでタクシーで直売所に行き、旬のものを求めて帰るのが楽しみです。(若松区大鳥居 Y・Aさん)

いつもご利用いただきありがとうございます！美味しいご飯が食べられることに日々感謝です。

農の匠の神谷弘隆さんの写真がとてもいいです。この笑顔が素敵です。私はイチジク・栗・柿を植えていますが中々良くできません。目標と課題を考えなくては!! (門司区 M・Kさん)

取材時も神谷さんの笑顔が太陽と同じくらいまぶしく輝いていました！歴史ある産地の維持、農業に取り組む神谷さんはとても素敵ですね。

JAだよりが届くと主人がすぐにクロスワードパズルを解き始めます。そして私が応募するのです。これで会話が増えています。(八幡西区 W・Mさん)

いつもありがとうございます！夫婦満足の秘訣ですね！

計報 令和4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

重廣トヨコ 様 遠賀町大字広渡	岡崎 数義 様 中間市大字中底井野
井地ハルエ 様 水巻町古賀	大下ノ子 様 小倉南区徳吉東

クロスワードパズル

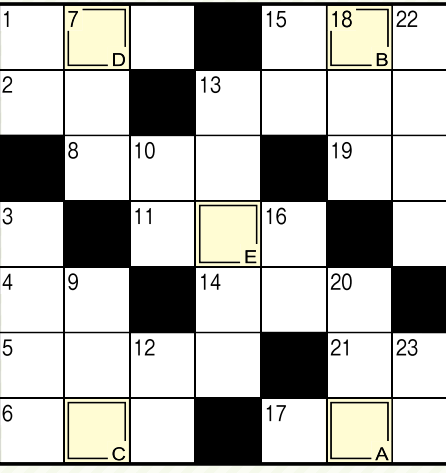
出題：ニコリ

ヨコのカギ

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——カッパルが組むことも
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛びこも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

タテのカギ

- 忘れないように取ります
- とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 壺がー、式が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなのかも
- 桃太郎の家来の一員
- モミジとも呼ばれることもあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを数えるときに使う言葉



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

吉永 明子 様
林 節子 様
吉竹 征夫 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(火)
(消印有効)

※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。

編集後記

JA北九の直売所でも新米の販売が始まりました！炊き込みご飯や混ぜ込みも美味しいですが、白米だけをゆっくり味わうのも好きです。(岡田)

ツキミザケ
〇月〇日の答え

令和4年10月号の誤表記訂正について

広報誌令和4年10月号14ページに掲載しておりました「令和2年産米最終精算について」の収入・支出金額の単位に誤りがございましたので下記のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

(誤) 単位千円／60 kg、税込

(正) 単位千円、税込

また、記載金額については単位千円で末端を切り捨てて表示している為、表中の合計が一致しない事があることを申し添えます。

お問い合わせ先：営農部販売課 TEL:093-619-2388

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(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	11月10日(木)	遠賀支店 (遠賀町今古賀631-5)	9時~15時	☎293-2500
東部地区	11月11日(金)	門司支店 (門司区吉志1-33-15)	9時~12時	☎481-1032

合馬七草アルバイト募集

内容 選別・パック詰め作業

期間 12月下旬~1月上旬(未定)

時間 8:00~17:00(うち休憩60分)

時給 高校生900円 大学生・一般1,000円

場所 JA北九 山本集出荷場(北九州市小倉南区大字山本279-1)

応募 電話連絡後、写真付き履歴書をご持参ください。
※マスク、手袋、防寒対策のうえ、汚れても良い服装でお願いいたします。



お問合せ **JA北九 東部営農経済センター**
 北九州市小倉南区徳吉西1-4-11 ☎093-451-9210
 (受付：月~金 9:00~16:00) (七草担当 越賀)



JA北九組合員限定優待券について

「JA北九から封書が届いていたな」



「そういえば、JA北九から封書が届いていたな」



「見本」



「組合員限定の優待券だ!!」



「思い出した! そうだ!」

「優待券」には有効期限がございます。

有効期限は利用店舗により異なりますのでご注意ください。

※また、「優待券」は①または②をお選びいただき、どちらか1回のみのご利用となります

①JA北九の直売所・購買店舗で使える500円券

有効期限: 令和4年12月30日まで

- 優待券は令和4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・購買店舗・葬祭場でご利用になれます。その他詳しい利用条件は「優待券」をご確認ください。
- 使用店舗の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。

②葬儀車両無料サービス

有効期限: 令和5年3月31日まで

- 紛失・盗難等による再発行は致しません。
- 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※祝祭日を除く)



©JAグループ福岡

変動金利型
特別金利

年0.82%

最大引下げ後

金利

年0.52%

固定変動選択型
特別金利

年1.00%

最大引下げ後

金利

年0.70%

※上記金利には別途保証料がかかります。

基準
金利3年
固定金利

年2.35%

5年
固定金利

年2.40%

10年
固定金利

年2.40%

変動
金利

年3.125%

1項目該当で0.3%引下げ

●給与振込をされている方

●年金振込をされている方

2項目該当で
0.3%引下げ

●JAネットバンクにご登録されている方 ●JAカードをご契約の方(新たにお申込みいただける分を含みます) ●定期貯金を50万円以上お預入されている方 ●他金融機関からの借換をされる方 ●ふくおか型長期優良住宅・住まいの健康診断の認定を受けられている方、エネファーム・オール電化・ホットメリットにされている方またはされる方 ●口座振替(電話、電気、NHK、ガス、水道・下水道)のうち2種類以上を口座引き落としされている方(JAカード決済の電気・電話料金も含みます) ●JAにて小口ローンがある方(借換可) ●正組合員の方

さらに
4つの
特典

特典①

お申込日・お借入日
どちらか低い方の
金利を適用! (注1)

特典②

当初固定期間終了後
(固定変動選択型適用時)
1.1%引下げした
金利を適用! (注2)

特典③

一般団信および
一部の特約団信は
当JAにて負担!

特典④

一部繰上返済
手数料無料!

(注1) 正式審査お申込み受付から7ヶ月以内のお借入については正式審査お申込日・お借入日の低い方の金利を適用させていただきます。ただし、事前審査のお申込を除きます。

(注2) 当初固定期間終了後は終了時点での当JAが設定する固定変動選択型金利(変動金利または固定金利)の基準金利から1.1%引下げた金利を適用させていただきます。

※お借入時に組合員に加入していただきます。 ※適用金利は原則、毎月見直しを行い、市場金利の動向によっては金利を変更することがあります。変動金利型のお借入後の金利につきましては、年2回見直しさせていただきます。 ※お借入れ時、繰上返済時、返済条件変更時には、別途当JA所定の手数料が必要となります。 ※返済額の試算を希望される場合は、当JA窓口にお申し出ください。 ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。 ※店頭にて説明書をご用意しています。詳しくは当JA窓口におたずねください。



QRコード
JA北九の
ホームページ
はこちらから。