

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

2025
9

Vol.191

9月の訪問日

✂ 25(木)

✂ 26(金)

✂ 29(月)

夏秋ナス「小倉の大豊」、
出荷最盛期を迎えます。

02 農の匠 ▶ 川上 浩平 さん (なす共同選果利用組合) 小倉南区

10 特集 ▶ JA北九 自己改革取組レポート



猛暑のなかで生産する厳しさ。
それでも目標は
昨年より今年、今年より来年！

農の匠
Master of agriculture

川上
かわかみ

浩平
こうへい

さん
(39)

(なす共同選果利用組合)小倉南区

農業者の所得増大にむけて

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
川上 浩平さん(小倉南区)
- 04 今月のJAさん
女性部の活動報告
- 05 フォトスケッチ
追肥ドローン など
- 06 北九トビックス
「小倉のえだまめ」共同選果 など
- 08 経済部だより
- 09 第16回通常総代会議案等に対する
意見・要望および回答について
- 10 特集
JA北九 自己改革取組レポート
- 12 夫婦二人三脚
楽菜クッキング
- 13 スマイルキッズ・理事会だより
くらしに1粒 豆知識
- 14 JA北九からのお知らせ
- 15 おたよりコーナー・訃報・やすらぎ会館PR
クロスワードパズル
- 16 JAバンクを装った詐欺にご注意!!
第11回JA北九 年金友の会
グラウンドゴルフ大会のご案内

JA北九 公式アカウント

生産者向け
LINE

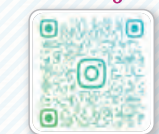


「JA北九 TAC通信」
では、さまざまな
営農経済情報
を配信していきます。



旬な情報
をお届けします!

Instagram



年々栽培面積を広げ

小倉南区で夏秋ナス「小倉の大豊」を栽培している川上 浩平さん。会社員から農家に転身し4年目を迎えました。「元々ナスは苦手でしたが、就農前、知人が栽培している『小倉の大豊』を食べたとき、こんなに美味しいナスがあるのかと衝撃を受けました」と「小倉の大豊」の魅力を知り栽培を決意。就農後は、知人のナス農家から栽培・管理方法を一通り学びました。2年目は560本の作付けでしたが、今年は730本に増やし毎年、栽培面積を広げています。

夏秋ナスのほかは、通年で米、かつお菜、カブ、ブロッコリー、タケノコを栽培しています。

猛暑は乗り切らずに避ける発想へ

今後も夏秋ナスの栽培面積を広げる予定で計画していますが、夏の猛暑のなか栽培面積を広げること不安があると話します。



ナスの栽培面積は15㏍です

ナスは7月から出荷開始し、8月上旬からピークを迎えます。収穫時は朝5時から開始しますが、ジリジリと陽が射しだす10時過ぎからナスがふやける程、気温が高くなります。収穫作業は従業員らと複数人で作業をおこないますが、誘引といった管理作業は一人で対応。川上さんは、「日中は危ないので作業は夕方から再開しますが、作業が追い付かないときもあります。無茶をすると危ないので、無茶はしません」と熱中症と隣り合わせの農業、厳しい現実です。

さらに品質向上を図り

同組合が出荷する夏秋ナスは、サイズや艶、傷の有無など厳しい選果基準を設け出荷しています。さらに品質向上を図り、ナスに泥がつかないよう今年から全面に黒マルチを敷き泥はね対策を試みます。「マルチを敷いた分、根腐れの心配はありますが、いまのところ順調に収穫できています」と笑顔で話す川上さん。



泥はね対策のため
黒マルチを敷いています

今後の目標を伺うと、「今後は、夏秋ナスとブロッコリーの栽培面積を広げ、昨年よりも収量が上がるよう努めます」と力強く応えます。



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



6/26 高倉びわ糖度調査

吉木集出荷場において営農センター職員および北九州普及センター職員立ち会いのもと、高倉びわの糖度調査を実施しました。



6/26 ナス部会 現地互評会

遠賀地区ナス部会は現地互評会を開き、遠賀郡岡垣町の露地栽培を行なっている生産者のほ場を巡回しました。



6/27 追肥ドローン

若松区の水稲ほ場でドローンによる追肥試験を実施しました。空中散布用を開発した軽量被覆窒素肥料を使用し、散布作業を進めました。



6/30 双葉保育園 セタ短冊飾り

中間市の双葉保育園でセタの短冊飾りを行いました。園児たちは事前に準備していた願い事を短冊に書き、思いを込めて笹に飾り付けをしました。園児たちが作った短冊飾りの一部を、中間支店に飾りました。



7/1 北九州市立花房小学校 スイートコーン収穫体験

北九州市立花房小学校全校児童は、同校の畑でスイートコーンの収穫を行いました。



7/8 酪農部会 牛魂祭・総会

酪農部会は、北九州市若松区の戸明神社で牛魂祭を執り行いました。家畜への感謝と酪農作業の安全、安定出荷を祈願して祝詞があげられました。



7/8 ブロッコリー部会 総会・反省会

ブロッコリー部会による「第10回ブロッコリー部会総会」を遠賀営農経済センターで開催しました。



7/7～18 水素サロン

岡垣支店多目的ホールにて、7月7日から18日までの平日限定で水素サロンが開設されました。



7/9～11 普通期水稲 中後期管理講習会

7月9日から11日にかけて、遠賀郡・中間市管内の23か所で普通期水稲の中後期管理講習会を開催しました。営農職員が講師を務め、生育状況や今後の管理対策について説明しました。



7/13 大積朝市 キュウリプレゼント

大積朝市が5周年を迎え、来場者にキュウリのプレゼントを行いました。販売開始前から30人も並ぶほどの大盛況。古野利幸会長を中心に大積地区の地域おこしのため令和2年から第2、第4日曜に開催し地域を盛り上げています。



7/16 若松みかん部会 総会

若松みかん部会は、総会を開催し、令和6年度の活動報告及び収支決算や令和7年度活動計画などについて協議しました。



7/22 かんきつ部会 夏季管理講習会

おんがかんきつ部会は夏季管理講習会を実施し、営農職員と北九州普及指導センター職員が指導を行いました。



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！



三ヶ森支店 大和 真由

大阪府のJAで5年間勤務した後、結婚を機に昨年4月にJA北九へ入組し、三ヶ森支店の窓口業務を担当しています。私の強みは「人の顔と名前を覚えるのが早いこと」です。一度お会いした方のことはしっかり記憶していますので、ぜひお気軽にお声かけください！ 趣味は、マラソン・料理・旅行です。最近は「旅ラン」といって、旅行先で夫婦でランニングを楽しむのがマイブームです。普段と違う景色の中を走ると、旅の思い出がさらに深まります。今年の11月には福岡マラソンに出場予定です。沿道で見かけた際には、ぜひ温かいご声援をお願いします！

【組合員へのメッセージ】地域に貢献できるように頑張ります！



三ヶ森支店
住所: 八幡西区三ヶ森3丁目13-10
TEL: 093-611-0462



女性部の活動報告



7月26日 東部地区 親子料理教室を開催



東部地区女性部は親子料理教室を開催しました。今回のテーマは「防災食」で、災害時にポリ袋を使って温かくておいしいものを食べようと、お湯ポチャレシビに挑戦しました。メニューはきのこツナの炊き込みご飯、地元野菜のオムレツ、保存食にピッタリの味噌玉、クラッシュゼリーの4品。参加した親子からは「オムレツが簡単に出来た」「ポリ袋でご飯が炊けるなんて凄い」と喜びの声があり、ポリ袋で作る防災食に興味を持っていただきました。



7月16日 遠賀支店女性部 ～焼き肉のたれ作り～

遠賀生産センター加工場にて遠賀支店女性部5名は、地元農産物を使って例年大好評の焼き肉のたれ作りを開催しました。ニンニクやしょうがなどの皮むきが大変でしたが、慣れた作業なのでスムーズに出来上がりました。岡垣支店女性部の方にも参加いただき、部員同士の交流もでき伝統のレシピを継承できました。今年も美味しい「焼き肉のたれ」が出来上がりました。



7月3日 さわやかグループ 「アクリルたわし」づくり



西部地区女性部家の光記事活用グループ「さわやかグループ」では家の光記事を活用した「アクリルたわし」づくりに挑戦しました。カラフルなアクリル毛糸を組み合わせてかぎ針編みや指編みで、掃除などの日常使いに便利な「アクリルたわし」が完成しました。





山本集出荷場



豊前市



本店



山本集出荷場

夏秋ナス「小倉の大豊」出荷目合わせ会

6月30日、なす共同選果利用組合は、夏秋ナス「小倉の大豊」の出荷目合わせ会を開催しました。市場関係者が販売状況について説明し、他産地の出荷状況などを生産者と共有しました。その後、長さ、傷、果皮の色合い、曲がり具合などを確認し、各等階級ごとに選別しました。

「小倉の大豊」は、光沢のある皮とふっくらとした果肉が特徴でさまざまな料理とも相性抜群です。出荷は7月上旬から11月中旬まで続き、主に北九州市の近隣スーパーなどで販売されます。

辞令交付式

7月1日、本店において、新人職員の本採用に伴う辞令交付式を実施しました。今年度は15名の新人職員が対象で、辞令は代表者に対して交付しました。また、全員にJAバッジを配付し、正式な職員としての意識を高めました。

交付後、織田孝文代表理事組合長が式辞を述べ、地域農業の振興や組合員サービスの向上に向け、今まで以上に業務に励んで欲しいと、若い力に大きな期待を寄せました。新入職員は真剣な表情で臨み、社会人としての責任と自覚を新たにしました。

今後、それぞれの配属先で、JA北九の一職員として業務に励み、地域と組合の発展に貢献していきます。

「赤しそドリンク」製造

遠賀管農二課は、豊前市のハウスポトラーズにて赤しそドリンクの製造を行いました。

赤しそ部会の「赤しそ」と村田養蜂園の「もちの木はちみつ」を使用し、遠賀郡特産品「赤しそドリンク」を製造しています。本年は1万1千本を3回に分けて製造予定です。

JA管内の直売所や楽天市場、各ふるさと納税サイト等にて販売中で毎年大好評です。爽やかな風味でスッキリとした味わいであり、地元では夏の暑さを乗り切る飲み物として親しまれています。7月2日と7月9日に製造を行い、各販売店へ納品し、販売中です。

「小倉のえだまめ」共同選果

北九州市小倉南区では、夏の風物詩として親しまれる「小倉のえだまめ」が7月上旬から10月中旬にかけて出荷され、7月中旬には最盛期を迎えます。枝豆出荷組合では、昨年新設された山本集出荷場の最新設備を活用し、洗浄・選別・袋詰めを一貫して行い、鮮度と美味しさを保ったまま出荷しています。袋のまま電子レンジで温められる加熱専用袋に200gずつパックしており、家庭でも手軽に本格的な味を楽しめます。また、共同選果により品質の均一化と作業の効率化を実現し、ブランド化や作付け面積の拡大にも取り組みます。選果機の導入や予冷库の整備、新規品目の導入などを通じて、地域農業の振興と販売額の増加を目指しています。

北九トピックス

JA北九での行事や活動をご紹介します

女性部全体支部長研修会

7月9日、女性部は本店にて女性部全体支部長研修会を開催しました。防災研修では「災害に関する知識」をテーマに、北九州市八幡西区役所より講師を迎え、地震や洪水害などさまざまな災害への備えについて説明があり、家庭での備蓄の工夫や非常時に身を守る行動など、実践的な知識を学びました。また、参加者全員で身近な材料を使い災害時に生活を支える防災アイテム「手づくりランプ」の作成に挑戦しました。参加者からは「日頃の備えの大切さを再認識した」「実際に手を動かすことで学びが深まった」との声が多く寄せられ、防災意識の向上につながりました。今後の女性部の地域活動にも活かしていきます。

「高倉びわ」生産塾 開講式・研修会

7月23日、高倉びわ活性化協議会は、第6期「高倉びわ生産塾」を開催し、7名の受講生が参加しました。開講式では、ビワ部会の早苗泰博部会長より挨拶、また、開講式後は、長畑東雄副部会長の園地で講習を行い、北九州普及指導センター職員より年間の栽培管理などについて説明後、芽かき・施肥を実践しました。

遠賀郡岡垣町の高倉びわは、100年を超える歴史があり、福岡県内で1位の生産量を誇る、岡垣町を代表する農産物ですが、高齢化に伴い生産者数が大きく減少し、存続の危機にあります。ビワ部会は、ビワ産地の維持・向上のため、新たな生産者の確保を目指しています。

イチジク部会現地互評会

7月25日、イチジク部会は遠賀町・中間市の園地で現地互評会を実施しました。部会員らは園地を巡回しながら、いちじくの生育状況や病害虫の発生の有無などを細かく確認し、整枝の仕方や誘引、芽かきの方法について活発な意見交換を行いました。

現地には北九州普及指導センターの職員も同行し、今年の生育は昨年並みですが、雨が少ないため、高温乾燥による果実の小玉化や、高温障害の発生に注意するよう説明を行いました。また、土壌の乾燥具合を確認し、水管理を徹底するよう呼びかけました。参加者は今後の管理作業に向けて課題を共有し、品質の高い果実生産に向けて意識を高めました。

4地区栽培講習会

直売所で出荷している生産者を対象に栽培講習会・農薬安全使用講習会を7月に開催しました。

秋冬野菜の種子や新品種の紹介に加え、病害虫の発生動向とその防除対策について具体的な説明が行われました。また、農薬安全使用講習会では使用基準や適用回数、使用時期、作物ごとの登録内容、種類ごとの特徴など、安全性を確保するための正しい知識と活用方法が詳しく解説されました。

今回の講習会は、直売所出荷の品質向上と新鮮・安全・安心な農産物の提供に向けて、意識を高める有意義な機会となりました。



かつばの里の会



かつばの里八幡の会



大地の恵みの会



やさい畑の会



遠賀町



岡垣町



本店

第16回通常総代会議案等に対する意見・要望および回答について

年月日	事業所 受付支店・	種別	質問および要望内容	回答 部署 対応	回答内容
R7.6.26	若松支店	要望	かっぱの里若松店の建替えについて ①売り場面積の拡大に対応して生産者の栽培規模の拡大や品種数の多角化などが求められるので、生産者に対して具体的な建物内容の説明会の開催をお願いしたい。 ②既存生産者に対して生産意欲向上や新規出品者の開拓、消費者に対して来店数拡大のため、大掛かりなキャンペーンの実施をお願いしたい。	直売部(直売課)	①かっぱの里役員会と連携を図り、建物内容について慎重に検討いたします。また、具体的な素案が完成いたしましたら、直に出荷者等へ説明会を開催いたします。 ②生産・出荷意欲向上に向けた販売戦略(売れる売り場づくり等)の構築に努めます。また、来店客数増加に向けたオープン記念イベントを実施予定です。詳細については、かっぱの里役員会と協議し検討いたします。
R7.6.23	中間支店	質問	①米の集荷日を土日に行うことを検討するとのことですが、どのようになりましたか？庭先集荷調査は進んでいますか？ ②農家さんにリフトがあることが条件になりますが資材のフレコン200kg配達はできないでしょうか？ ③今年、大麦の集荷の際にカントリーの処理能力が限界となり、出荷制限となりました。カントリーを何とかしますとJAは言っているが進捗はどうなっていますか？	営農部(遠賀営農一課)	①米の集荷日設定につきましては、兼業農家の集荷対策、JA集荷率の向上を目的として、令和7年産米より土曜日集荷(9月・10月各月1日)を実施します。また、遠賀・中間地区では庭先集荷のご要望が少なく、実施しておりませんでした。令和7年産米より、集荷希望調査・庭先集荷代行業者との協議を行い実施の判断を致します。 ②フレコン資材については、引取を条件に受注しており、配達対応はいたしておりません。尚、今年度より、引渡日を設定して底井野倉庫での引渡を実施しています。 ③CE・RCの老朽化に伴う修繕費用の負担増加や作付体系の変化で施設機能の見直しが必要になっています。JA全農コンサル部門と合同で協議を重ねた結果、「建替え有りき」ではなく、「改築」や「増築」も視野に入れ、それらを合理的に判断するために、「施設再編検討委員会」を立ち上げ、JA北九全体のCE・RC施設の在り方を検討継続しています。
R7.6.23	西中支店	要望	農協の経営としては、黒字経営が続いているが、組合員サービスの向上が感じられない。今まで、実施してきた具体的な組合員サービスを知りたい。経営の向上と組合員サービスが比例していないのではないのでしょうか？	経営企画部(総合企画課)	当JAでは、独自の農業振興支援策やSNSによる防除・営農情報の発信、地域農産物のPRやイベント案内のほか、低金利融資や特別金利キャンペーン定期貯金、葬祭・資産管理などの生活支援、さらに事業所・施設の再構築による利便性向上にも取り組み、幅広い組合員サービスを展開しております。ただし、こうした取り組みが「実感」として十分に届いていないとのご指摘は重要な課題と受け止め、今後はサービスの内容に加え、伝え方や使いやすさにも配慮し、より満足度の高いサービス提供に努めてまいります。

9月は防災月間です



一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため、9月1日が「防災の日」と制定されています。地震だけでなく、日本は台風、豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。さまざまな災害に備え、日頃からの防災対策をしっかりとっておきましょう。

緊急時の備えは十分でしょうか

熊本地震、能登半島地震を教訓に防災意識が高まっていますが、防災に関する意識や備えの状況は、年代や地域によって異なります。自然災害への備えが十分であると回答する人は少数で、約4割の人が自然災害への備えを「特に何もしていない」と回答されています。
防災士が設計しました「防災グッズ」をご紹介しますので、緊急時の備えとしてご参考ください。

①防災エアーマット付き安心避難セット43点

水・保存食・乾電池式モバイルバッテリー・LEDライト・ラジオ・簡易トイレ・衛生用品に加えて、被災時の負担を軽減する防災エアーマットも完備。災害時に必要なアイテムを防災士が厳選しました！

多機能防災リュック 17ℓ

水・保存食・乾電池式モバイルバッテリー・LEDライト・ラジオ・簡易トイレ・衛生用品に加えて、被災時の負担を軽減する防災エアーマットも完備。災害時に必要なアイテムを防災士が厳選しました！

ストロー(付属)で空気を吹き込むだけで簡単に設置可能！
厚さ5cm、長さ190cm、耐荷重は250kg

通常価格26,400円(税別) 組合員様特別価格 23,760円(税別)

②安心避難セットコンパクト25点

女性・高齢者・お子様におすすめ！
軽くて持ち運び楽々なコンパクトリュック。

多機能防災リュック 10ℓ

女性・高齢者・お子様におすすめ！
軽くて持ち運び楽々なコンパクトリュック。

お子様も
ちょうどいいサイズ！

通常価格17,600円(税別) 組合員様特別価格 15,840円(税別)

③長期保存3日分保存食セット

調理不要でおいしく食べられる
レトルトごはん・パン・クッキー
9食分+保存水3本入り！

通常価格6,480円(税別) 組合員様特別価格 6,156円(税別)

1セット単位 6,156円(税別)
4セット単位 23,328円(税別)

④折りたたみ式簡易トイレ

災害時、断水や自宅破損、避難所、車中泊で活躍。トイレの不安を解消し、衛生を保ちます。

通常価格5,500円(税別) 組合員様特別価格 4,950円(税別)

お問い合わせ 各購買店舗まで

八幡購買 TEL:093-618-0105 遠賀購買 TEL:093-282-3070 西中購買 TEL:093-451-1040

若松購買 TEL:093-741-1311 曽根購買 TEL:093-471-0631

棚卸にかかる購買店舗と農機センターの休業について

店舗名	9月30日(火)	10月1日(水)
八幡購買・若松購買・遠賀購買・ 曽根購買・西中購買・農機センター	臨時休業	13時から営業
門司購買		臨時休業

3. 組合員との対話活動・意思反映

① 担い手経営体訪問

■ 担い手経営体訪問件数…505 件



② 支店ふれあい委員会

■ 支店ふれあい委員会数…5 回

③ 准組合員のつどい

■ 准組委員のつどい2回開催…40 名参加



4. JA 経営基盤の確立・強化

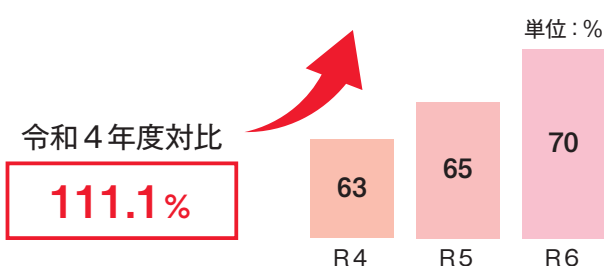
① JA 北九園芸品目のブランド化

■ 3 品目のブランド化
(大葉春菊・トマト・ナス)



② 出向く体制による予約注文の向上

■ 予約注文シェア率…70%



③ JA 間共同業務の検討

■ 中央会主催…リスク業務共同化研修会



JA北九 自己改革取組レポート

JA北九は、令和6年度も引き続き、自己改革の基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実践に向け、全力で取り組んできました。

自己改革実践サイクルにおける、令和6年自己改革プランの実績報告をいたします。

1. 農業者の所得増大・農業生産の拡大

① 行政との連携による新規農業者の育成・定着

■ 新規就農者…17 名



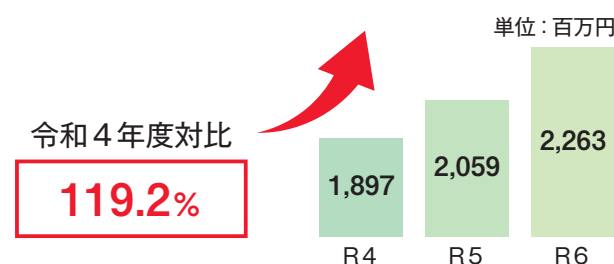
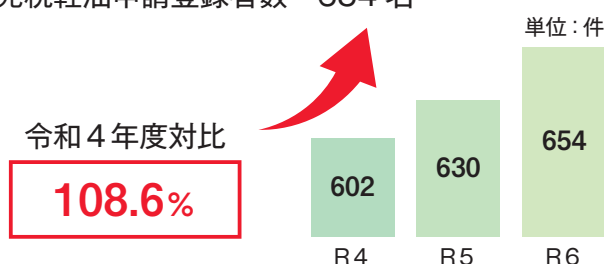
② 地元農産物販売強化に向けた直売機能強化

■ 直売所販売高…22 億 6,300 万円



③ コスト低減に向けた免税軽油の普及・拡大

■ 免税軽油申請登録者数…654 名



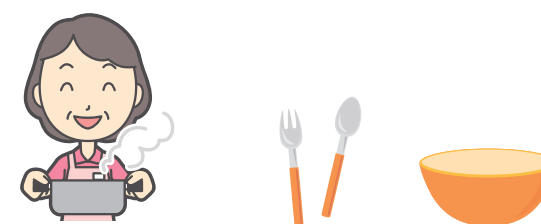
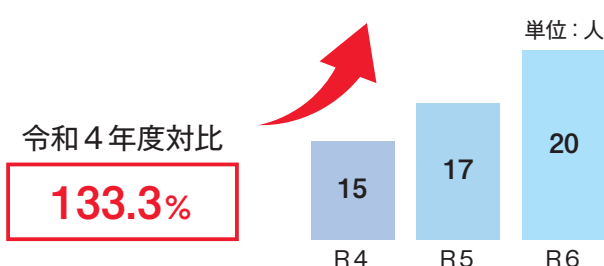
④ 農業融資の強化

■ 農業融資新規実行額…8,790 万円

2. 地域の活性化

① 食農活動等、地域密着活動を通じた JA への理解促進

■ 女性大学受講者数…20 人



理事会だより

第4回 定例理事会

日時 令和7年7月25日(金)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 信用の供与について
水巻支店 固定変動型事業資金
- 2 条件変更について
遠賀支店 事業資金 債務者変更4件
- 3 貸出金の資金種類要項の一部改正について
- 4 ディスクロージャー誌について
- 5 かつぱの里若松店 建設委員会委員の選任について

報告事項

- 1 令和7年度6月末主要事業実績について
- 2 令和7年度6月末短期損益について
- 3 8月行事予定について
- 4 第16回通常総代会結果報告について
- 5 第16回通常総代会議案等に対する意見・要望書について
- 6 ALM委員会における協議・決定事項について
- 7 令和7年度6月末組合員・出資金の異動状況について
- 8 令和7年度6月末員外利用の状況について
- 9 JA北九農薬体験の実施について
- 10 非常勤理事研修会の開催について
- 11 夏季賞与の支給結果について
- 12 令和7年度第1四半期反社会的勢力等に関する定期報告について
- 13 令和6年度内部監査の品質に関する内部評価結果について
- 14 その他



未来ちゃん(4歳)

お母さん
もとかわ

本川 パワリサさん

お母さんからのコメント

たくさん食べて
元気に大きくなってね

夫婦 二人 三脚

遠賀支店管内

峰 幸一さん(48)
聡美さん(48)



仲良し家族ショット



お店前の畑をバックにツーショット!



キャンプカレー!

「ハナオコーヒー」のカフェ前で
素敵な笑顔を見せる峰さんご夫婦

ハナオコーヒー

営業時間 10:00 ~ 20:00 福岡県遠賀郡遠賀町大字尾崎870-1

定休日 日曜日・第3月曜日 ☎ 093-293-7670

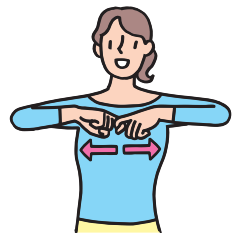
社会人になってからの友人グループで出会い、意気投合して交際を始めたという峰さんご夫婦。現在、娘さんとお母様と4人暮らしで、春や秋に出かける年に1、2回のキャンプが家族の楽しみとのことです。

10年以上前に夫婦でオープンした「ハナオコーヒー」は、温もりのあるカフェ。幸一さんのお母様が育てる畑を一緒に手伝い、そこで採れた野菜を使った副菜付きのプレートランチが人気です。どこか懐かしい、少し硬めのシンプルなプリンも評判のメニューのひとつです。

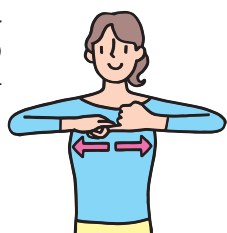
今は、畑で育てているスイカを、どうやって美味しく美味しく味わってもらえるのか、お母様が研究中とのこと。日々の暮らしの中で、家族と過ごす時間を大切にしているお二人の姿が印象的でした。

かぎ指体操

① 人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にしっかり力を入れて、1秒ごとにググッと引き合います。



② 中指から小指まで順に、(1)と同様に引き合います。初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。



応用

① 同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていきます。右腕に力を入れながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。



② 同じように、左腕に力を入れながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。



豆知識

かぎ指体操で全身運動

指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡(けいらく)を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に深い経絡・三焦経(さんしょうけい)が通る薬指同士、背中や腰に深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がお勧めです。

楽菜

手軽に作れる
cooking

食感も楽しいスタミナレシピ オクラの豚肉巻き



- ① オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付けます。④を混ぜ合わせておきます。
- ② 油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとし色が付くまで転がしながら焼きます。
- ③ 豚肉に火が通り、焼き色が付いたら④を入れて絡めます。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青じそとミョウガを添えて出来上がり。

ポイント オクラはビタミンなどが豊富な上に、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。

材料(4人分)

オクラ	8本	④	しょうゆ	大さじ1
豚肩ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用など)	100g		みりん	大さじ1
塩・こしょう	少々		酒	大さじ1
片栗粉	少々		砂糖	小さじ1
			油	小さじ1
			青じそ	適宜
			ミョウガ	適宜

JA で年金を お受け取りの皆様へ

年金振込をご指定の方々への特典

年金受給者の同居のご家族様を対象に葬儀や法要に係るサービス・特典がご利用いただけます。

葬儀にかかる費用 + 葬儀及び法要に伴う仕出し料理 ▶ **5% OFF**

※年金友の会(年金受給者)以外の方は「やすらぎ会員(特典付き定期積金・定期貯金)」へ加入されますと同様の特典・サービスが受けられます。

組合員特典

祭壇・お棺・お骨壺・霊柩車20%程度割引など

※この他に、様々な特典やサービスがございます。

当JA組合員は、
組合員特典+年金友の会割引が、お得です。

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/>

メルヘンのだやのケーキ屋さんは是非行ってみたいですよ。

(八幡西区 T・Kさん)

ブラウニーケーキがしっとり食感でとても美味しかったです！是非お立ち寄りください！

おたよりコーナー

季節の作物での料理がためになりました。今後、他の品目での料理も期待します！

(遠賀郡 M・Nさん)

今後も季節の作物で美味しいレシピをお届けします！

スマイルキッズ、いつも可愛いですね！

(若松区 N・Aさん)

可愛いですよね！いつも記事を作りながら癒されています。

熱中症の記事、勉強になりました！

(大阪府 O・Aさん)

熱中症対策はこの時期とても大切なので、少しでもお役に立てたなら嬉しいです！

訃報

令和7年7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

山本 春樹 様 小倉南区大字貫 田中 エツ子 様 中間市大字垣生

クロスワードパズル

出題：ニコリ

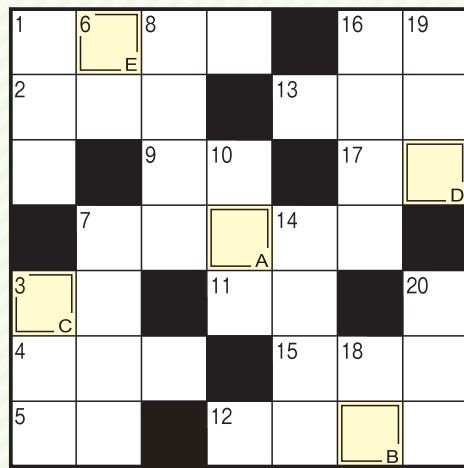
ヨコのカギ

- 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらバットが切るもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 重い——を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、——、目的語などからできています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人いる男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- なくて七——

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？

タテのカギ

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——



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

編集後記

最近の暑さを、大好きなお笑いを見て笑い飛ばしています。特にジャルジャル、霜降り明星が大好きで、10月には粗品さんの音楽ライブにも行きます！YouTubeでネタも観られるので、皆さんも一緒に暑さを笑い飛ばしましょう！(中尾)

当選者

岡本 都美子 様
門司 英敏 様
藤岡 孝彦 様

7月号の答え

ネガイゴト

プレゼント応募・お便り投稿方法

- 住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号
- 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 JA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

9月19日(金)
(消印有効)

JA北九からのお知らせ

9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	9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	9月10日(水)	遠賀支店 (遠賀町今古賀631-5)	9時～15時 (11:30～12:30) 昼休み	☎293-2500
東部地区	9月12日(金)	曾根支店 (小倉南区下曾根4-23-30)	9時～11時30分	☎471-7021

農業者の皆さん 労災保険の特別加入 をご存じですか！

労災保険は、本来、労働者の負傷、疾病、障害、死亡などに対して保険給付を行う制度ですが、加入義務のない農業者の方も、一定の要件のもとに特別加入という形で任意加入できます。

ここに注目！

療養・休業給付から遺族給付まで 手厚い補償があります！

指定農業機械作業従事者の方が
対象になります！

機械の指定はありますが、
経営規模にかかわらず加入できます！



自営農業者(兼業農家を含む)の方で、次に指定された機械を使用し農作業を行う方。

- 動力耕うん機その他の農業用トラクター
- 動力溝掘機
- 自走式田植機
- 自走式防除用機
- 自走式動力刈取機、自走式収穫用機械
- トラック、自走式運搬用機械
- 次の定置式機械または携帯式機械
・動力揚水機・動力カッター・動力脱穀機・動力剪枝機
・動力草刈機・動力摘採機・動力剪定機
・単軌条式運搬機・チェーンソー・コンベヤー
- 無人航空機(農薬、肥料、種子、もしくは融雪剤の散布または調査に用いるものに限る。)



保険料は
どのくらいですか？

給付基礎日額	年間保険料
10,000円	10,950円

JA北九管内で最も多く
加入されているプラン

例えば…10日間休業した場合の休業補償額 ※労災認定が受けられた場合

- 休業補償給付：1万円 × 60% × (10日-3日) = 4万2千円
- 休業特別支給金：1万円 × 20% × (10日-3日) = 1万4千円



合計支給額 5万6千円
別途、必要な治療が無料で受けられる



JA北九 農業労災の特別加入については

本店 営農課	☎ 093-619-2368	西部営農経済センター	☎ 093-741-2266
遠賀営農経済センター(一課)	☎ 093-282-5678	八幡営農経済センター	☎ 093-618-0130
遠賀営農経済センター(二課)	☎ 093-282-3089	東部営農経済センター	☎ 093-451-9210 まで

JAバンクを装った**詐欺**に注意!!

現在、JAバンクを装った不審な電子メールが多数確認されております。

**「ご利用停止のご案内」
「取引目的確認」等の
電子メールは詐欺です!**

これらのメールには、巧妙に作られた偽のサイトへのリンクが含まれており、クリックすると個人情報盗まれる可能性があります。

口座番号・暗証番号等を電子メールでお尋ねすることはありませんので、そうしたものに回答しないようにご注意ください。

万が一、不正サイトに口座情報等を入力してしまった場合、JA窓口またはJAネットバンクヘルプデスクあてにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止ください。

JAネットバンク
ヘルプデスク

 フリーダイヤル 0120-058-098

お問い合わせ時間 平日9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00



第11回 JA北九 年金友の会 グラウンドゴルフ大会のご案内

1. 開催日時 令和7年10月10日(金)
受付: 午前9時30分～

2. 開催場所 穴生ドーム
(八幡西区鉄竜1丁目5-2)
TEL 645-6691

3. プレー規則 (公益社団法人) 日本グラ
ウンドゴルフ協会のル
ールを適用します。

4. プレー方法 個人戦8ホール×2ラウ
ンドのストロークプレイ

5. 申込先 各支店窓口

記

6. 申込締切 令和7年9月19日(金)
ご協力お願いいたします。

7. その他

- ・本大会は11月に開催される「第27回 JAバンク福岡年金友の会グラウンドゴルフ親善大会(県大会)への予選会も兼ねております。
- ・当日は、お弁当と参加賞を用意しております。
- ・穴生学舎の駐車場には駐車できません。
- ・穴生ドームの駐車場に駐車して下さい。
- ・ご使用される道具はご持参下さい。