

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

2026  
2

Vol.196

2月の訪問日

🍷 24 (火)

🍷 25 (水)

🍷 26 (木)

大葉春菊「うまからーま<sup>®</sup>」  
爽やかな味わいを実感しませんか？

02 農の匠 ▶ 塚本 颯人 さん (大葉春菊出荷組合) 小倉南区

10 特集 ▶ 被災しても自宅で過ごすために……安心安全 おうち防災





農の匠  
Master of agriculture

塚本 颯人さん (27)  
つかもと はやと  
(大葉春菊出荷組合) 小倉南区

若き力で切り拓く、  
これからの農業

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

SDGs

contents

02	農の匠 塚本 颯人さん(小倉南区)
04	今日のJAさん 青年部と女性部の活動報告
05	フォトスケッチ かつお菜 FBSテレビ取材 直売所イベント など
06	北九トピックス 合馬たけのこ初出荷 など
08	経済部だより
09	声をつなぐ!! TAC通信
10	特集 被災しても自宅で過ごすために…… 安心安全 おうち防災
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、 やすらぎ館PR、クロスワードパズル
16	・詐欺メールについて ・JA教育ローン

### 多品目栽培に取り組む若手農家

小倉南区で農業に取り組む塚本颯人さんは、今年で就農5年目を迎える27歳の若手農家です。小カブ、カブ、小松菜、ほうれん草、水菜、大葉春菊「うまかるーま®」ダイコン、白菜、キャベツ、枝豆など、多品目の野菜を約2haの耕作面積で栽培しています。

その中でも、大葉春菊「うまかるーま®」は主力品目の一つで、約10・5㍓の圃場で栽培されています。丸みのある葉と、クセの少ないやさしい味わいが特徴で、生で食べることもできる春菊として親しまれています。



大葉春菊は約10.5㍓の耕作面積で栽培しています

### 畑に立つ決意と、続ける原動力

塚本さんが農業の道を選んだきっかけは、18歳の時に父親を亡くしたことでした。当時は、大学に通いながら家業を手伝う日々を送り、その中で農業の大変さと同時に、やりがいも実感するようになっていきます。その後「この畑を自分が守っていく」という想いが芽生え、大学卒業後、本格的に就農しました。

農業をこれまで続けてくることができた理由について何うと、「若手の仲間がいて、話し相手がいことが大きい。一人じゃなかったから今日まで続けてこられた」と振り返る塚本さん。仲間と悩みや喜びを共有できる環境が、畑に立ち続ける日々の大きな原動力となっています。



「大葉春菊市長表敬訪問」の際の1枚

### 広がる畑とこれからの挑戦

今年は耕作面積の拡大に伴い、農機具を新調。作業の効率化を図りながら、安定した生産体制づくりに取り組んでいます。最後に、今後の展望について何うと、「空いた農地が今後出てくると思うので、その農地を引き受けながら、新しい作物にも挑戦していきたい」と前向きに語ります。地域の農地を守り、次につなげていく。その思いを胸に、塚本さんの挑戦はこれからも続いていきます。

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





# 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

## 11/20 若松地域農業青年アカデミー



若松支店

若松支店で若松地域農業青年アカデミーを開催しました。この研修では、福岡県経営技術支援課職員を講師に、ビジネスプラン策定の進捗確認やクロスSWOT、経営戦略について学びました。



## 11/22 門司支店 地域密着活動「まつなん収穫祭」



松ヶ江南市民センター

11月22日、松ヶ江南市民センターで「まつなん収穫祭」が開かれ、多くの人で賑わいました。門司支店職員もポン菓子づくりや野菜販売など参加し、地域の皆さんと交流を深めることができました。



## 12/2 カリフラワー・ロマネスコ現地巡回



若松区

西部営農経済センター職員と北九州普及指導センター職員は、若松区内の生産者4件の圃場を巡回し、カリフラワーとロマネスコの生育状況を確認しました。圃場では生育の進み具合や除草の状態を点検しました。



## 12/3 小葉春菊目合わせ会



山本集出荷場

東部地区小葉春菊出荷組合は山本集出荷場で出荷目合わせ会を開催しました。生産者が当日出荷した小葉春菊を手に取り、重量や茎の切り口、葉の色などを点検しながら出荷規格を確認しました。



## 12/7 地元イベントで地域貢献



芦屋ボートレース場

第58回遠賀・中間地区農業祭にて、野球部が地域活動の一環として清掃活動を行いました。来場者が楽しめるよう、部員一人ひとりが協力し、地域に根差した活動の大切さを改めて実感する機会となりました。



## 12/8 かつお菜 FBSテレビ取材



小倉南区

東部地区かつお菜出荷組合の川上浩平氏が、FBS福岡放送「めんたいワイド」のテレビ取材を受けました。年末の需要期を前に、地域の伝統野菜として知られる「かつお菜」の栽培現場が紹介されました。



## 12/10 若松みかん共同選果



若松区

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共同選果を行いました。同部会の温州みかんは糖度が高く、酸味とのバランスも良いことが特徴で、「若松みかん」としてノーワックス処理で毎年販売しています。



## 12/11 高倉びわ生産塾



岡垣町

高倉びわ活性化協議会は、高倉びわ生産塾を研修圃場で開催しました。当日は、各塾生が担当するびわの木の生育状況を確認し、前回実施した摘房と摘蕾の後の生育の進み具合を中心に、開花状況や樹勢を丁寧に確認しました。



## 12/15 大葉春菊「うまかろーま®」現地巡回



小倉南区

JA北九職員と農林水産省職員が、東部地区の特産品である大葉春菊「うまかろーま®」生産者のハウスを巡回しました。「うまかろーま®」は昨年ブランド化され、大きく丸い葉とエグ味の少なさが特徴で、鍋料理だけでなく生食でも楽しめる点が評価されています。



## 12/19 菜の花部会 現地検討会



中間市

遠賀中間地区菜の花部会は、生産者の圃場において現地検討会を実施しました。遠賀営農経済センター職員から菜の花の生育状況について報告があり、北九州普及指導センター職員からは今後の管理について説明が行われました。



## 12/20 直売所イベント



大地の恵み 西中店

かつぼの里 若松店

かつぼの里八幡店

直売所4店舗でイベントを開催しました。多くのお客様で賑わい、大盛況でした。

やさしい畑 おんが店



# 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！



折尾支店

やまさき 山崎  
ここな 恋奈



折尾支店

住所：北九州市八幡西区  
光明 2-12-3  
TEL：093-691-3137



入組1年目で、支店の窓口業務を担当しています。休日は愛犬と過ごしたり、晩酌を楽しんだりしてリフレッシュしています。今後の目標は、お客様に安心して任せいただける職員になることです。先輩方から多くを学びながら知識を磨き、皆さまのお役に立てる存在を目指しています。強みは、明るさと笑顔です！

おすすめの商品は、「きなこと豆乳」と「つぶ入りジュース」。

## 【組合員へのメッセージ】

笑顔を決め、お客様に信頼される職員になれるように頑張ります！



愛犬の「プるくん」

# 青年部と女性部の活動報告



## 12月8日 東谷支店 干支の小物作り



東谷支店女性部は家の光の11月号に掲載している干支の小物作りをしました。女性部員が型紙に合わせてフェルトを切って準備をしていたので時間内に完成する事が出来ました。「十二支全部揃えたいけど大変だね〜」「これ一つでお正月やね」と皆さん楽しく活動しました。

## 12月12日 折尾支店 寄せ植え



折尾支店女性部は毎年恒例のお正月用の寄せ植えを行いました。例年お願いしている若松の生産者にご準備いただいたお花を、アドバイスをいただきながら植えていき、色鮮やかな素敵な寄せ植えが完成しました。



## 12月7日 第58回遠賀・中間地区農業祭



農業祭のチャリティコーナーにて女性部はカレー・コーヒー・ジュース、お茶の販売に28名が参加しました。早朝より役割ごとに分かれカレーの仕込み、お米を炊いてコーヒー等、余念なく準備しました。開会と同時に客足



が途絶えることなく大いに賑わいました。毎年好評のカレーに舌鼓！！好天に恵まれとても大盛況でした。青年部も餅の配布・うどんの販売で農業祭を盛り上げました。







## 青年部遠賀中間支部と 農林水産部との意見交換会

11月25日、福岡県庁にて青年部遠賀中間支部と福岡県農林水産部との意見交換会が開催されました。同会は、福岡県議会議員で自由民主党福岡県支部連合会会長の松本國寛氏の発案により実現したものです。当日は、青年部の若手生産者らが参加し、農業経営の課題や農作業現場での実情、地域農業の将来像などについて、県担当者らと活発な意見交換が行われました。意見交換前には議会棟内の見学も行い、参加者は県政の現場について理解を深めました。その後の懇親会では、遠賀郡内産のふき等の野菜を使った料理が振る舞われ、参加者同士が交流を深める和やかな時間となりました。

## 第15回 J A 北九旗争奪 少年軟式野球大会

11月30日から12月7日にかけて、J A 北九旗争奪少年軟式野球大会を開催しました。本大会は、次代を担う子どもたちにスポーツに関心を持ってもらうこと、またJ A 北九の特別共催により地域の活性化に寄与することを目的としています。

今年で15回目を迎えた本大会には、福岡県および山口県から全37チームが参加しました。県内4会場において熱戦が繰り広げられ、選手たちは日頃の練習の成果を存分に発揮しました。

大会の結果、遠賀郡水巻町の伊左座ヤンキースが優勝に輝きました。白熱した試合を通じて、スポーツを通じた交流と成長の場として、大変意義深い大会となりました。

## 第58回遠賀・中間地区農業祭

12月7日、遠賀・中間地区農業祭実行委員会は、遠賀郡芦屋町のポートルース芦屋で、第58回遠賀・中間地区農業祭を開催しました。食と農を通じた地域活性化、地域農業の振興を図るため、行政など、関係機関とともにJ A 北九も同委員会に主催メンバーとして参加しています。

「大地の恵みを未来へつなごう農業祭2025」をテーマに、農産物の共進会や地域農業振興に功績を挙げた生産者や団体を表彰する記念式典が行われました。また、J A や行政による地元農産物や加工品販売のほか、女性部手作りのカレーやコーヒー、青年部によるつきたての餅も提供しました。

## 女性大学第4講 「お正月料理教室」

12月9日、J A 北九は木屋瀬支店で女性大学第4講「お正月料理教室」を実施し、女性部員と受講生13名が参加しました。料理教室では、J A 北九の特産品を活用した正月料理を紹介しました。小倉南区の特産品「合馬たけのこ」を使い、野菜の甘煮やおせちちらしに仕上げました。定番料理に加え、牛乳を取り入れてコクを出し、減塩にもつながる「乳和食」のレシピも用意しました。

当日はスベアリの梅煮や栗きんとんなど全8品を調理し、参加者は交流を深めながら、正月に向けた料理づくりの知識と技術を高めました。

## 北九トピックス

J A 北九での行事や活動をご紹介します

### 合馬たけのこ初出荷

12月15日、合馬たけのこ出荷組合は、北九州市小倉南区の山本集出荷場で「合馬たけのこ」の初出荷を迎えました。「合馬たけのこ」は同地区の特産品のブランド笛で、柔らかい肉質と、アクが少ないことが特徴です。

今年は昨年よりも多い76ケースの出荷となりました。この日出荷した「合馬たけのこ」は大阪と京都の市場へ運ばれました。同組合では、出荷最盛期を迎える3月～4月に向け、竹林の手入れなどの管理を徹底、ブランド笛としての品質の維持向上に努めていきます。



### トマト部会現地互評会

12月19日、トマト部会は現地互評会を開き、遠賀中間地区の4軒のハウスを巡回しました。生産者、北九州普及指導センター職員、J A 職員らで同地区のハウストマトの生育状況や病害虫の有無などを確認しました。

生産者毎に葉柄の硝酸態窒素を計測し、その数値から灌水、追肥の時期などを予想、北九州普及指導センター職員が防除の徹底、ハウス内の適宜喚起、また、雨天後の急激な気温上昇による灌水、追肥などの肥培管理の徹底を促しました。

同部会のハウストマトは3月から共販出荷の他、直売所などにも出荷しており、5月頃に出荷最盛期を迎える見込みです。

### いちご部会出荷目合わせ会

12月22日、遠賀中間地区いちご部会は、遠賀郡岡垣町の吉木集出荷場で、普通作型が出揃った「博多あまおう」の出荷目合わせ会を開きました。

同部会では、育苗時期の高温の影響が懸念されましたが、例年同時期の11月5日から「博多あまおう」の出荷を開始しました。目合わせ会ではJ A 職員が販売状況と出荷規格などを説明した後、部会員が出荷した「博多あまおう」を実際にを見て回り、部会員同士で大きさや果形、色合い、パック詰め方法などを確認しました。

1月からはふるさと納税返礼品としての対応や、J A 北九パッケージセンターを利用した出荷を開始します。今後も安定出荷と規格の統一、品質の維持向上を図っていきます。

### 合馬七草初出荷

五節句のひとつ、1月7日の「人日の節句」に無病息災を願い食べる七草粥の材料となる若菜7種「合馬七草」の選果作業が、12月23日から北九州市小倉南区の山本集出荷場で始まりました。

学生や主婦らをアルバイトとして雇用し、収穫して持ち込まれた「合馬七草」(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を種類毎に大きさと色味などを確認し、手際よくパック詰めを行いました。12月末までに約4.3万パックを選果、年明けから北九州市内のスーパーや百貨店、J A 北九管内の直売所などで販売しました。



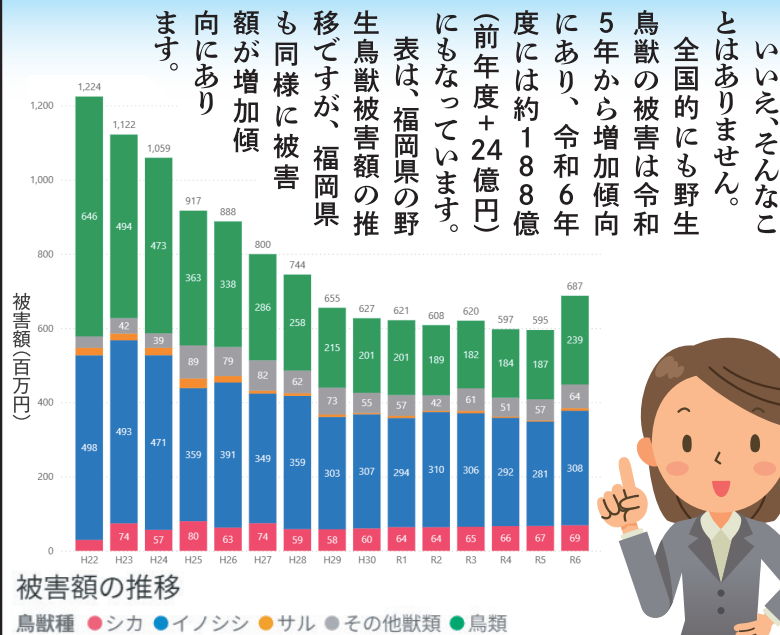


声をつなぐ!!

## TAC通信

TOKOTON ATTE COMMUNICATION

近年、イノシシやヒヨドリなどによる農作物の被害が増えているように感じるのだが、私だけかな？



### 第①の柱

#### 個体群管理(捕まえる)

農地周辺等での鳥獣の捕獲

## 鳥獣対策の鉄則! 3つの柱

### 第②の柱

#### 侵入防止対策(入れさせない)

侵入防止柵の設置・管理、追払い



侵入防止柵の設置



追払い

令和7年12月 農林水産省 農村振興局「鳥獣被害の現状と課題」より

### 第③の柱

#### 生息環境管理(近づけない)

農作物残さ等の管理や  
放任果樹の伐採、緩衝帯の整備



放任果樹の伐採



緩衝帯の整備

農林水産省は、  
鳥獣被害対策として  
左の3つの柱を掲げています。



#### ① 個体群管理(捕まえる)

集落に出没する個体を捕獲する。

★有害捕獲、狩猟等による捕獲

※近年では一時的な捕獲許可を取得する方も増えてきています。

#### ② 侵入防止対策(入れさせない)

動物の特性を踏まえて田畑を正しく柵で囲って農作物を守る。

★ワイヤーメッシュ、電気柵の設置

※効果的・効率的な対策の観点から集落単位での広域柵の整備が有効です。

#### ③ 生息環境管理(近づけない)

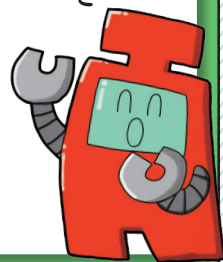
作物以外の餌場・潜み場を減らして野生動物を集落に引き寄せない環境にする。

★農作物残渣の捨て場設置、やぶ刈払い(潜み場対策)

鳥獣被害対策は、鳥獣類が広域的に移動することを踏まえると、集落単位などで市町村、JAなどと連携し、広域的にかつ継続的に対策する必要があります(終わりはありません)。

現在、JAでは、  
鳥獣害対策を  
国、県、市町と連携して  
対策の具体化を  
進めています!

期待して  
いるよ!



# 毒劇物農薬の保管管理に 注意ください

経済部  
だより  
Agriculture  
information

毒劇物農薬の保管、遵守されていますか? 改めて保管管理についてご確認ください。  
毒物及び劇物に該当する農薬は、誤飲・誤用・盗難・漏えいなどが起きた場合、重大な健康被害・環境被害につながるおそれがあります。農家の皆様は、法令に従い、適切に保管し、安全を確保する必要があります。  
農家で実践すべき保管方法、管理体制、安全対策をまとめましたので、ご注意ください。

## 関係法令

- ✓ 毒物及び劇物取締法(毒劇法)
- ✓ 労働安全衛生法(従業員がいる場合)
- ✓ 農薬取締法

これらの法令に基づき、毒劇物農薬の厳格な保管・管理が義務付けられています。  
違反すると、罰則や行政指導の対象になるため、法令遵守の観点からも注意が必要です。

## 保管場所・環境

### ① 施錠可能な専用保管庫に収納

毒劇物農薬は、「必ず施錠できる専用の保管庫」で保管してください。「毒物・劇物保管庫」「関係者以外立入禁止」を明記しましょう。

### ② 外部から容易に持ち出せない構造

金属製、または堅牢な木製の「鍵付きロッカー」保管の上、転倒防止・防水対策。

### ③ 他の資材・食品・飼料とは分離

肥料や食品、動物用飼料と「混在させない」、農薬専用棚を設けると安全です。

### ④ 室内の環境

直射日光、高温多湿を避ける、「子どもや第三者が容易に近づけない場所」への保管。



## 万が一の事故時の対応

- ① 誤飲・漏えい → ラベルを持って医療機関へ
- ② 盗難 → すぐ警察に通報

「毒劇物農薬」について触れましたが、「普通物」の農薬も使用・保管については同様に注意が必要です。日頃からの取り扱いには、再度注意しましょう。

万が一の事故時は  
すぐに連絡!

## 電動カート試乗会 開催のお知らせ

日程に関しましては、広報誌の折り込みチラシをご確認ください。ご不明点がございましたら、各購買店舗にお問い合わせください。  
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

### 2月開催予定

2月4日(水) 10:00~15:00 八幡購買店舗

※雨天時は中止となる場合がございます。ご了承ください。





被災しても自宅で過ごすために……

# 安心安全 おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。

いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。

家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。



## 好みにあった 備蓄品で生活できる

料理の好みやアレルギーなど、  
家族に合わせた食事を  
提供できます。

## 自宅が安全なら 日常に近い環境で 過ごせます



## 生活スペースが 確保できる

家族の生活スタイルを保ちながら、  
清潔で落ち着いた環境を  
確保できます。



## プライバシーが守られる

着替えや授乳、就寝など、  
周囲を気にせずリラックスできます。

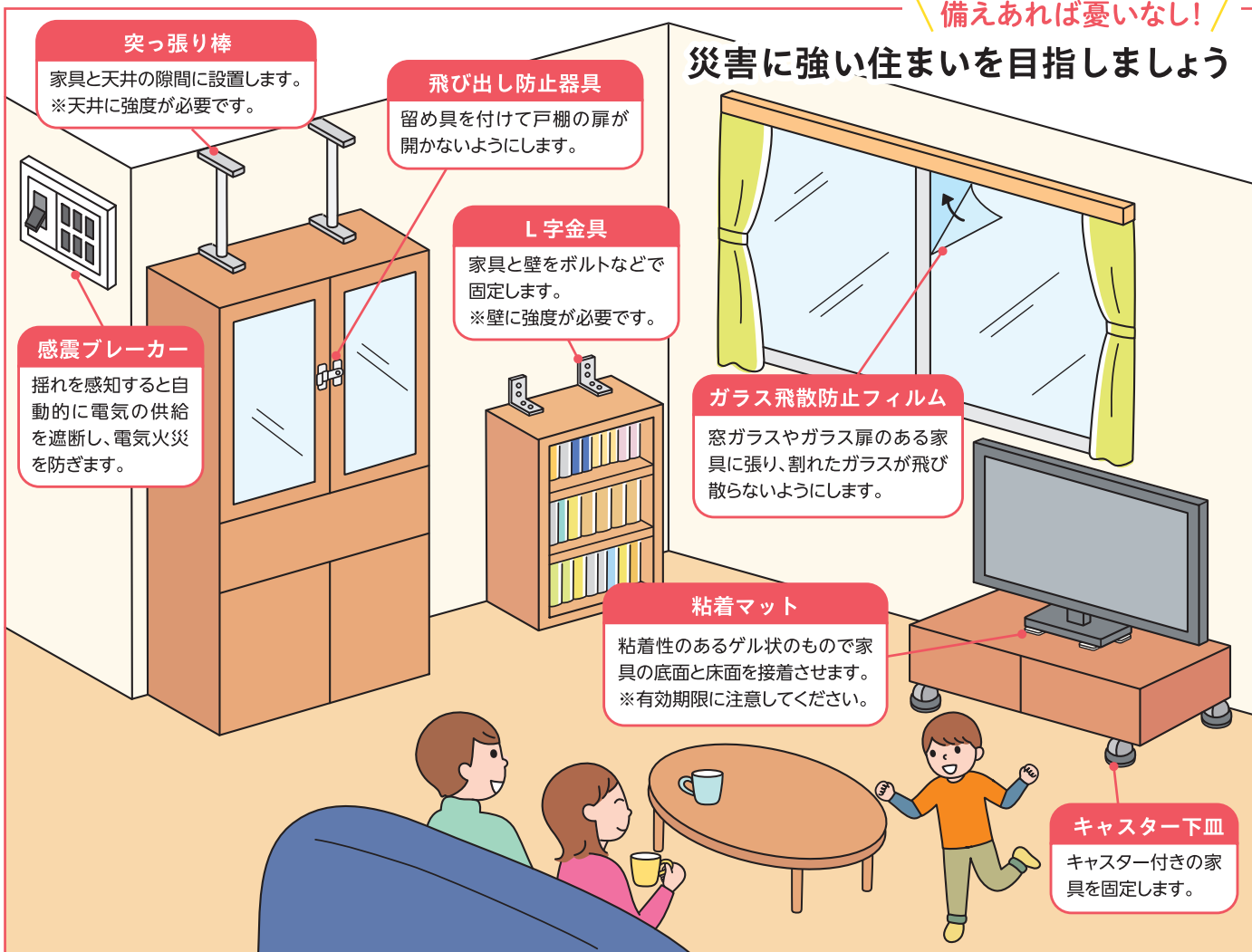


## ペットと一緒に過ごせる

避難所での生活でストレスが  
たまるのはペットも同じです。

備えあれば憂いなし！

## 災害に強い住まいを目指しましょう

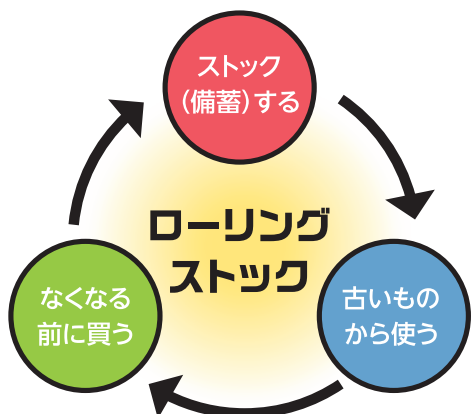


## 日常備蓄はローリングストックで！

なくなる前に買うのがポイント

## 食料品・生活必需品の日常備蓄

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることを考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配ありません。



## 伝統食品をローリングストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかった時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。昔ながらの伝統食品は災害時にも大活躍してくれます。



高野豆腐



煮干し



切り干し大根

災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

水を入れたポリ袋で戻せばいつでも食べられます。缶詰のホタテやツナを入れるとおいしさもアップ。

ポン酢をかけるだけでおいしいおかずの出来上がり。おやつ代わりにそのままパリパリ食べてもおいしいです。

## 日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを！

### いざというときに慌てないために チェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

#### チェックリスト(一例) 赤字=重要備蓄品

##### 飲料水・食料品

- ☐ 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
- ☐ 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

##### 日用品

- ☐ トイレトペーパー ☐ ウェットティッシュ ☐ 非常用トイレ
- ☐ ポリ袋 ☐ 水のいらないシャンプー ☐ 歯磨き粉
- ☐ 生理用品 ☐ 救急セット・常備薬 ☐ カイロ ☐ ラップ
- ☐ カセットコンロ・ボンベ ☐ モバイルバッテリー

##### 乳幼児のいる家庭

- ☐ 紙おむつ ☐ お尻ふき ☐ おやつ ☐ 哺乳瓶
- ☐ 哺乳瓶消毒グッズ ☐ 粉ミルク・液体ミルク ☐ 離乳食

##### 要介護者のいる家庭

- ☐ 介護食 ☐ 大人用紙おむつ ☐ 補助具など

##### ペットのいる家庭

- ☐ ペットフード ☐ ペット用トイレシート ☐ ケージ

### 特に重要な4アイテム



飲料水

飲用だけでなく調理などにも利用できます。



カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



モバイルバッテリー

災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。



非常用トイレ

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

#### POINT

### 家族の大好き物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



## 理事会だより

### 第9回 定例理事会

日時 令和7年12月26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 職制規程の一部改正について(経営管理組織図の見直し)

#### 報告事項

1 令和7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 不祥事未然防止にかかる県下一斉点検点検結果について

4 令和7年度米の集荷実績について

5 貯金者データ整備に係る報告について

6 年末賞与の支給結果について

7 内部監査結果について

2月は節分！  
今年の恵方巻の方角は  
**南南東**



次女 <sup>すずか</sup> 涼禾 ちゃん(3歳) 長女 <sup>りんか</sup> 凜佳 ちゃん(8歳)

お父さん・お母さん

ちば 千葉 さん  
ひろあき 浩亮 さん  
ともこ 知子 さん

両親からのコメント

これからも楽しい思い出を  
たくさん作ろうね♥

## 夫婦 二人 三脚

木屋瀬支店管内

やぎ 八木 さん(69)  
しんじ 伸二 さん(69)  
あつみ 敦巳 さん(68)

お庭で  
ツーショット♪



八木さんご夫婦は、同じ職場で出会い、意気投合。4年間の交際を経て結婚されました。歩いて通勤していた敦巳さんを、伸二さんが時折車で送って帰るなど、日々の何気ないやり取りの中で少しずつ距離を縮め、自然と信頼関係を築いていったそうです。

伸二さんはアウトドア派で、登山やサイクリング、100kmウォークを9回完歩するなど、体を動かすことが大好き。挑戦を楽しむ姿勢は今も変わらず、健康づくりにもつながっています。一方、敦巳さんはインドア派で、週2回は子ども向け、週1回は大人向けの習字教室を市民センターで開催しています。

現在は、お米作りを始めてちょうど10年目になりました。耕作面積は約40<sup>㌥</sup>で、息子さんと協力しながら、無理のないペースで取り組んでいるとのこと。

そんなお二人の今一番の楽しみは、大好きな温泉旅行。心身を癒やしながら、これからも夫婦二人三脚で穏やかな時間を重ねていきたいと思います。



習字教室で指導する敦巳さん



木屋瀬支店



お米の場合  
は、前者の  
個人的に  
ちりです。

お米や納豆を変えながら、納豆ご飯の奥深さを探究してみたいかがでしょうか。

ご飯と納豆を口に入れたときに、納豆の粒とともに、ご飯の粒の輪郭を感じられることで納豆とご飯に一体感が生まれます。すっきりとして程よい粘りのお米でも、もっちりとして粘りが強いお米でも、粒感があれば納豆との相性はばっちりです。

中粒や大粒の納豆の場合は、例えば、箸で簡単に切れるほど軟らかい納豆ならば、ご飯の軟らかさになじみますし、大粒の場合はご飯にまぶして「納豆ご飯」として食べるよりは、「納豆丼」として納豆をおかずにするようにご飯を食べる楽しみ方もあります。

納豆ご飯のお米選びに最も重要なポイントは粒感だと考えています。

いずれも納豆は、ご飯粒に近いサイズの極小粒との相性が抜群です。粘りが強く軟らかい大粒品種のお米には中粒や小粒の納豆が合いそうですが、納豆は粒が小さいほど粘りが出やすいため、もももわ感の出しやすい極小粒の方が合うと感じます。

私の夫の実家(福島県会津地域)では、今でも正月と小正月に納豆を食べる風習があります。今回はそんな旬の納豆に合うお米について考えてみます。

は、納豆をかき混ぜ過ぎず、ご飯の粒と粒の間に納豆が入り込むことで一体感が生まれると思っています。

一年中店頭に並んでいる納豆ですが、実は冬の季語だと知っています。秋から冬に収穫した大豆を使って、年末に大量の納豆を作って正月に食べていた地域もあるそうです。

わと泡状になってからご飯にのせると、ご飯の粘りと納豆のもももわ感が絡み、これもまた一体感が生まれると思っています。

## くらしに1粒の豆知識

「粒が際立つお米」  
おいしい納豆ご飯の秘密は  
ご飯をおいしく楽しもう

## 楽菜 手軽に作れる cooking

外はカリッと、中はもちもち  
**ニラチヂミ**  
(韓国風お好み焼き)

材料(1枚・2人分)

ニラ……………1束 溶けるチーズ……30g  
ニンジン………1/4本 塩……………大さじ2  
タマネギ………1/4個 砂糖……………小さじ1/2  
卵……………1個 水……………60ml  
片栗粉……………大さじ3 ごま油……大さじ1+大さじ1  
薄力粉……………大さじ2

**ポイント** ニラは冷感性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるとおいしく作れます。

**アレンジ** ★子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける



- 卵をボウルに割り入れます。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜます。
- フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばします。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押しします。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げます。両面においしい焦げ目が付いたら出来上がり。



## 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。家族葬も対応しています。

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 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/

金時人参が出回ると、年の瀬が迫ってくると感じます。  
(小倉南区 K・Mさん)

季節の農産物は、暮らしの中で移ろう時季を実感させてくれる存在でもあります。金時人参をはじめとした旬の話題を通して、農業と生活のつながりを感じていただけたら幸いです！

おたよりコーナー

農家ではないのですが、日本を支えている農家の方々に尊敬、応援しています。これからも楽しい紙面をお待ちしています！  
(八幡西区 Y・Rさん)

日々の営農を通じて食と地域を支える農家の皆さまの姿や思いを、紙面を通してお伝えできるよう取り組んでおります。これからも、農業や地域を身近に感じていただける、楽しく分かりやすい紙面づくりを進めてまいります。

青年部・女性部の活動報告のページを見ました。子供たちの米づくり体験などいい思い出ができて良かったのではないかと思います。  
(小倉南区 K・Yさん)

米づくり体験では、実際に田んぼに入り、作業を通して農業や地域との関わりを学ぶ機会となりました。仲間と協力しながら取り組んだ経験が、子どもたちにとって心に残る思い出や学びにつながっていればいいと思います！

ヨーグルトは毎日食べています。健康効果がでているといいなあ。  
(愛知県 K・Hさん)

前回のヨーグルトの健康効果特集では、日々の食生活に取り入れやすい発酵食品としての魅力を紹介しました。継続して取り入れることで、体調管理を意識するきっかけになればと思っています！

## 訃報

令和7年12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

小早川 雅雄 様 岡垣町高倉 前田 昇 様 小倉南区大字横代  
加藤 幸枝 様 八幡西区下畑町

## クロスワードパズル

出題: ニコリ

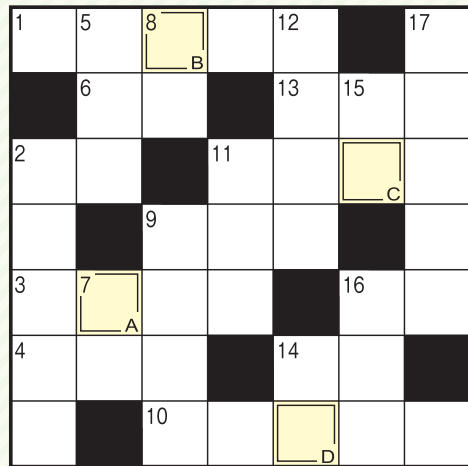
### ヨコのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いとこりやすくなる人もいます

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？

### タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた



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

編集後記

あけましておめでとうございます！  
新年1発目ということで、今年は筑前煮に挑戦しました！  
普段はあまり和食を作らないのですが、だしの取り方や火加減など、作ってみると奥深さを感じます。目標は「おばあちゃんの筑前煮を超える!!!」(中尾)

### 当選者

林 英智 様  
牛嶋 健 様  
花田 綾子 様

12月号の答え

ボタンナベ

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 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  
2月20日(金)  
(消印有効)

## 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

税に関する事は  
おまかせ下さい

対象地区	日程	場所	相談時間	連絡先
西部地区	2月6日(金)	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(火)	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

## 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

## 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の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りした場合に、右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

### ☎ 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



# ちょっとまって! そのメール 詐欺の可能性ががあります

フィッシングメールで偽サイトに誘導して口座番号・暗証番号などを騙し取り、貯金を不正送金する犯罪が増加しています。

**JAバンクでは、電子メールを経由して口座番号・暗証番号などを聞き出すことは絶対にありません。口座番号・暗証番号などを絶対に入力しないでください。**

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…

**緊急停止を実施してください。**

【JAネットバンク ヘルプデスク】

**☎0120-058-098**

JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。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。



教育資金のことなら  
**JAバンクで  
よからうもん!**

あなたの夢、  
応援するよ!

**事前審査可能!**  
インターネットでの  
仮審査申込み  
はこちらから。  


**基準金利**  
固定金利  
**1.90%**  
(保証料別)

**特別金利**  
固定金利  
**0.95%**  
(保証料別)

**【取扱期間】2025.10.1(水)～2026.3.31(火)**

# JA教育ローン

**特別金利  
引下げ条件**

下記特別金利引下げ条件

①～⑧の組合せで基準金利から、

**最大0.95%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  
**0.30%**  
引下げ

③JA住宅ローン  
をご利用中の方  
※無担保住宅ローン含む  
※原則として、直近1年間で  
延滞履歴がないこと。

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

基準金利より  
**0.25%**  
引下げ

④JAで年金振込を  
されている方  
※住民票にて同一住所確認  
で同居人でも可

基準金利より  
**0.10%**  
引下げ

⑤JA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。  
⑥JAネットバンクに  
ご登録されている方  
⑦正組合員の方  
⑧現在、小口ローン  
をご利用の方  
※原則として、直近1年間で延滞  
履歴がないこと。

**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。