



JAからつ ホームページは
<http://www.ja-karatsu.or.jp/>



JAからつ 公式LINEは
@846kegkd



JAからつ YouTube は



JAからつ番組告知

JAからつでは、イベント紹介や農畜産物紹介、郷土料理紹介、レシピ紹介などJAからつ管内の農畜産物の魅力を放送しています。

『JAからつの特ダネ情報』

テレビ

放送局 株ぴーぷる 放送時間 月曜日～土曜日 1日3回 約10分間
7時10分(月曜日のみ 7時5分) 12時50分(火・水曜日13時50分)・21時(土曜日のみ19時50分)



※番組内容・放送時間に変更になる場合がございます。ご了承下さい。

特ダネ情報は「YouTube」でも発信しています

進めてます!自己改革



私たちは、平成28年度から農家・組合員や地域の方々の豊かな暮らしを支えるため、「**農業者の所得増大**」「**農業生産の拡大**」「**地域の活性化**」の3つの目標を掲げ、具体的な目標値や行動計画を設定して、自己改革に取り組んでいます。

本年度においても、組合員・地域住民の声に基づく自己改革を実践し、農業協同組合の使命である農業所得の向上や地域農業の振興、さらには、地域に根ざした協同組合として「食」と「農」を通じた地域貢献活動に取り組んでいきます。

JAからつが取り組んでいる自己改革の一部を紹介します。

畜産部 【環境の変化に対応する学びで農業所得の増大を図る】 ～各部会の研修会を実施・積極的な参加で生産力向上を目指す～

JAからつ畜産部は、各部会で研修会を開催しています。肥育牛部会では講師を迎え、飼養管理や血液生化学検査で生産性向上につながる事を学びました。畜産セミナーでは、「全員が主役の農場づくり チームビルディング」と題した講演で、経営者としての視点、コミュニケーションを形にする重要性などを学びました。今後も、環境の変化に対応した指導で、畜産物の生産を図り農業所得の増大を目指します。

〇年間開催計画（肥育牛部会 2 回）（酪農部会 2 回）（和牛改良組合 1 回）



肥育牛部会全体研修会の様子



畜産セミナーの様子

JAからつホームページでもご覧になれます!!

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

過去の広報誌「からつ」は
当JAホームページにも随時掲載しています。

JAからつ

検索



うまかねぎ部会 部会長
いなげ たかよし
稲毛 敬悦 さん (51)
栽培地域▼浜玉 農業歴▼28年
栽培品目 (栽培面積) ▼こねぎ (160ルア)



香りも強く、シャキッと食感で美味しい、どんな料理にも使えるこねぎ！今回はうまかねぎ部会の稲毛部会長に話を伺いました！

—— 就農したきっかけはなんですか。
—— サフリーマンだったのですが、実家が農家で自然と就農することになりました。

—— なぜこねぎをえらんだのですか。
—— 元々みかん農家でしたが、重油高騰を機に徐々にこねぎに切り替え、今はほぼすべてのハウスでこねぎを栽培しています。

—— こねぎづくりで大変なことはなんですか。
—— 水管理が大変です。多すぎると色が悪くなったり病気になったり、少なすぎても枯れてしまったため、調整が難しいです。

—— こねぎづくりで嬉しいと感じる時はなんですか。
—— 色やサイズなど思った通りのこねぎができた時ですね。あとは、1年中収穫ができるため、年間を通して収入を得られることです。

—— おすすめのこねぎの食べ方を教えて

くだわい。

—— 刻んだこねぎをごま油で炒めるだけでも簡単に美味しく食べられます。

—— 今後の目標を教えてください。
—— 収量アップと品質向上、周年供給、後継者育成を目指していきたいです。

—— 新規就農者の方へ一言お願いします。

—— 大変ではありますが、やり方次第ではしっかりと収益も確保できます。計画的に作業を行うことで休みや自由な時間もとやすい品目だと思います。

—— 読者の方へメッセージをお願いします。

—— 一生懸命作ってるこねぎなので、ぜひ手に取られてください！



JA からつでは「さが園芸生産888億円推進運動」を展開しています。



CONTENTS【目次】

JA MAGAZINE 2025.11 Vol.236

02 お天気カレンダー

02 今月の表紙紹介

03 からつんファーマーズ

04 からつホットライン

JAからつたまねぎ部会振興大会開催
特裁コシヒカリ初検査
農林中央金庫、新入職員がJAからつで現地研修
JAからつ女性部下期リーダー研修会開催
他

07 女性部クッキング講座

08 10月 農作業ポイント

ハウスみかん
中晩柑
露地みかん

09 JAインフォメーション

畜産通信
子牛セリ市成績
他

23 コラム

あなたもチャレンジ! 家庭菜園
脳トレ! 手足の体操

24 ふれあい掲示板

読者の声
理事会だより
クロスワードパズル
星座占い
他



ひとりひとりによい食を
みんなのよい食プロジェクト

お天気カレンダー

気象予報士 (株式会社ハレックス) ● 檜山晴洋

11月に桜咲く？

桜の開花は多くの地域で3月から4月です。もちろん、秋や冬に咲く種類の桜もありますが、ソメイヨシノが10月や11月に開花すると、ニュースになることがあります。

平年とは大きくかけ離れた時期に花が咲いたり、虫の鳴き声がしたり、鳥が姿を見せたりすることを不時現象といいます。本来、ソメイヨシノは、初冬には全て葉を落とします。小さい花芽は休眠に入り、その後の寒さで休眠から目を覚まし、徐々に暖かくなることで成長して春に開花します。

ところが、冬になる前に台風などの影響で葉が全部落ちてしまうと、桜は冬になったと勘違いしてしまいます。本格的な冬の前でまだ暖かい日がありますので、その暖かさに春が来たと勘違いして花を咲かせてしまうのです。

季節外れに咲く桜が見られるのは得した気持ちにもなりますね。台風などで早く落ち葉になった桜の木を見つけたら注目してみてください。



半田

今月の表紙紹介

麻生 丈瑠 (たける)くん 【11歳】
結叶 (ゆいか)ちゃん 【10歳】
詢真 (とうま)くん 【8歳】
大瑚 (だいご)くん 【7歳】

お父さん・龍太郎さん お母さん・彩華さん

お母さん
から一言
元気に育ってね😊!!

JAからつたまねぎ部会振興大会開催

産地の信頼獲得に向けて

JAからつは9月5日、当本所でJAからつたまねぎ部会振興大会を開き、生産者やJA役職員ら約120人が参加しました。

令和7年産は、部会員110人、栽培面積113畝で生産され、出荷数量約4500㍓(前年対比107%)、販売金額6億3200万円(前年対比104%)となりました。

大会決議では、安定生産を実現するとともに、産地の信頼獲得を目指し、たまねぎの責任産地として生産者一丸となって取り組むことを決議しました。

山下修部会長は「気候変動に対応した、安定生産と安心・安全への取組、品質改善を行い、産地の振興を目指して頑張っていきましょう」と話しました。

振興大会の最後には第22回佐賀県たまねぎ生産改善共進会の表彰を行いました。

受賞者は次の通り。

()内は支部名。敬称略

【第22回佐賀県たまねぎ生産改善共進会】

◇個人賞

▽最優秀賞・農林水産大臣賞Ⅱ

柴田 肇・リナ(唐津・切木)

▽優秀賞・九州農政局長賞Ⅱ

麻生 勝・恵美子(鏡山)

▽優良賞Ⅱ杉 修二(呼子)



▲あいさつをする山下部会長

JAからつ女性部下期リーダー研修会開催

いきいきとした女性部活動

JAからつ女性部は9月3日、当JA本所で各支部役員の生活知識向上を目的とした、JAからつ女性部下期リーダー研修会を開催し、女性部員やJA役職員ら約100人が参加しました。

JAからつ女性部の小松聡子部長は「下期においても魅力ある女性部活動を各支部で行い、元気な地域・JAからつ女性部を盛り上げていきましょう」とあいさつしました。

研修では、佐賀県レクリエーション協会理事の森恵美さんによる講演が行われ、音楽に合わせて上半身を動かす簡単な体操や、手指を動かす脳トレ、コミュニケーションワークなどが行われ、生活文化活動の重要性を楽しく学びました。



▲あいさつする小松聡子部長



▲講演の様子

特裁コシヒカリ初検査

高品質で全量1等に格付け



▲検査する農産物検査員

JAからつは8月26日、当JA唐津カントリーエレベーターで令和7年唐津産の「特別栽培米コシヒカリ」を初検査しました。利用組合の役員やJA役職員約15人が参加しました。当日検査した16・8㍓全量は最上級の1等に格付けされました。初検査は、当JAの農産物検査員が米の形質、着色水分量などを入念に検査しました。収穫量は合わせて生籾で882㍓、玄米で530㍓の出荷を見込まれ、JAからつ管内では、直売所の唐津うまかもん市場やAコープで9月上旬から販売されております。

農林中央金庫、新入職員がJAからつで現地研修

JAへの理解を深める



▲農業実習の様子

JAからつは、9月16日から26日までの11日間、農林中央金庫の新入職員3人を現地研修として受け入れました。協同組合活動や農家と直接触れ合う大切さなど、研修を通じてJA系統の組織基盤の理解を深めてもらうことが目的で行われています。同金庫新入職員の國部愛さん、平田歩さん、南雲映里佳さんは、唐津うまかもん市場での業務やキャトルステーションでの実習、金融渉外の同行推進などを体験。JA常勤役員と担当部長、農林中央金庫支店長らの前で報告会も開かれました。

かんきつ栽培就農セミナーin唐津・東松浦を開催

意欲溢れる担い手候補者6人が参加



▲東松浦振興センターの職員からの説明を聞く参加者

東松浦農業振興センターは、JAからつや唐津市、玄海町、当JA果樹部会などと連携し、8月17日に当JA本所で「かんきつ栽培就農セミナーin唐津・東松浦」を開催しました。唐津市をはじめ玄海町より就農や新規でかんきつ栽培を希望する6人が参加しました。高齢化や後継者不足が進む中、かんきつ産地の将来を担う新しい人材を確保し、地域農業の活性化や「かんきつ農業に興味がある人が、就農への第一歩を踏み出すための情報やきっかけを得る場」の創出を目的として開催しています。セミナーの参加者は「今後就農を考えており、栽培・経営状況や就農支援策など知ることができた」と話しました。

資材センター感謝祭

日頃の感謝を込めて



▲感謝祭に訪れた来場者

JAからつは、9月4・5日唐津中央資材センター、9月25・26日おうち資材店舗で、感謝祭を開きました。組合員や地域住民へ日頃の感謝を込めて、毎年開いています。感謝祭では、肥料や農薬が通常価格の5%割引になったほか、目玉商品として農協堆肥や草刈刃、イノシシなど獣害対策用品なども特別価格で販売しました。唐津中央資材センター土井センター長は「毎年、地域の方々へ日頃の感謝を込めて実施している。組合員の方だけでなく近隣住民の方々にもJA事業をアピールしていきたい。今後も、地域活性化に努めていく」と話しました。

材料

木綿豆腐…………… 1丁
 人参(すりおろす) …… 中2/1
A 薄力粉 …………… 100g (共同購入)
 水…………… 100cc
 こだわりだしお好みソース … お好みで(共同購入)
 削り節(かつおパック) …… お好みで(共同購入)
 青のり …………… お好みで
 米油(揚げる時用) …… 100ml (共同購入)
 小麦粉…………… 少々



豆腐お好み焼き風

作り方

- ①木綿豆腐を4等分に切って、キッチンペーパーに広げ水気を切る。
水分が切れたら小麦粉を豆腐全体にまぶす。
- ②ボールに、**A**の薄力粉・人参のすりおろし・水を入れてかき混ぜる。
- ③①で準備した豆腐を、②にからめて米油で揚げる。
- ④皿に揚げた豆腐を並べ、お好みソース・削り節・青のり(お好みでマヨネーズ)をかけて出来上がり。



今回は
佐賀松浦地区女性部
大場美智子さん
が紹介します。

第162回

エコープ
薄力粉

エコープ
削り節

キラキラ 女性部

きらきら講座で「腸活レシピ」

9月9日、女性大学きらきら講座にて、野菜ソムリエの松尾久美子先生を招き、「健康寿命を延ばす腸活講座」と題した講習会を開催しました。最近話題の腸活がなぜ必要なのか。腸を健康にするために普段の食生活で気をつけることを学び、実際に先生考案のレシピを参加者で作ります。ヨーグルトやきのこ、ネバネバ食材を使った野菜ソムリエならではの組み合わせのレシピが新鮮で、家族の健康を守る参加者のレベルアップを感じる講座となりました。



あぐり親子スクールで「お菓子作り」

9月のあぐり親子スクールをうまかもん市場で開催。子供は、シフォンケーキやカップケーキのデコレーションを、大人はもちもちパンミックスを使ったパン作りを行いました。班で協力して生クリームを泡立てたり、チョコレートやジャムを使って思い思いにデコレーションしたケーキが完成しました！パンやケーキの試食や、唐津産の農産物のピングーゲームも行い大盛況でした。



facebook



インスタグラム



JA からつ
女性部

佐賀県生産組合連合協議会 リーダー交流研修会



▲研修会の様子

佐賀県生産組合連合協議会は9月4日に伊万里市内でリーダー交流研修会が県内の生産組合長約60名が出席して開催されました。唐津からは生産組合連絡協議会役員4名が出席しました。研修①では日本農業新聞九州支所の田中賢司氏が「農業をめぐる情勢」として記者目線で見た昨年からの令和の米騒動を新聞記事を見ながら時系列に沿って解説されました。研修②では「農作業の安全」についてJAの職員から研修を受け、VRゴーグルを使って農作業事故の疑似体験と安全対策を学びました。

研修会後の全体交流会では山下雄平参議院議員も交え、県内生産組合の現状や課題を意見交換されました。出席した役員は「時系列に沿った説明で令和の米騒動の実態がわかりやすかった。政府からコメ増産方針が打ち出されているが、米価が暴落したときはどうするのか、今後の農業政策にもしっかりと注視していきたい」と話されました。

県青協リーダー養成研修会



▲研修会の様子

佐賀県農協青年部協議会は9月9日に佐賀市内でリーダー養成研修会を開催し、唐津からは3名の本部委員が出席しました。県内の青年部約80名が出席したリーダー養成研修会は次世代を担うリーダーの養成を目的に毎年開催されています。今回は全国農協青年組織協議会の元会長で現在参与を務めている稲村政崇氏を北海道からお呼びし、「リーダーとしての役割と青年部の可能性」と題して講演を行って頂きました。稲村氏は自分が全青協の会長を務めた経験から「今は激変の時代で、農業者が抱える課題も様々、一人では解決出来ないことも増えている。それを解決することが出来るのが青年部であり青年部盟友だと思う。その中でもリーダーとして活動することは時間的コストを払う必要があるが、未来への投資と考え、挑戦して欲しい。リーダーは自ら楽しみ、充実した姿を見せることで後継者を育成することが必要だと思う。ワクワクする青年部活動をリーダーが体現して欲しい」と語られました。

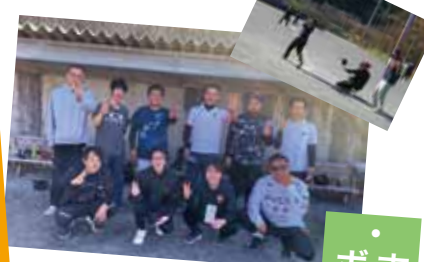
佐賀県農協青年部協議会は9月9日に佐賀市内でリーダー養成研修会を開催し、唐津からは3名の本部委員が出席しました。県内の青年部約80名が出席したリーダー養成研修会は次世代を担うリーダーの養成を目的に毎年開催されています。今回は全国農協青年組織協議会の元会長で現在参与を務めている稲村政崇氏を北海道からお呼びし、「リーダーとしての役割と青年部の可能性」と題して講演を行って頂きました。稲村氏は自分が全青協の会長を務めた経験から「今は激変の時代で、農業者が抱える課題も様々、一人では解決出来ないことも増えている。それを解決することが出来るのが青年部であり青年部盟友だと思う。その中でもリーダーとして活動することは時間的コストを払う必要があるが、未来への投資と考え、挑戦して欲しい。リーダーは自ら楽しみ、充実した姿を見せることで後継者を育成することが必要だと思う。ワクワクする青年部活動をリーダーが体現して欲しい」と語られました。

青年部 盟友！ 募集中

【お問い合わせ・申し込み先】
JAからつ総務部総務課 深水まで
TEL 0955-70-5222
FAX 0955-70-5259

現在青年部盟友を各支部にて募集しています。青年部とは、四十歳以下の男性で構成されている組織で、年間を通して、様々な活動を行っています。

支部対抗ソフト
ボール大会



手作り看板
コンクール等



このほか、独自の活動を行っている支部もあります。私たちと楽しく活動してみませんか？

対象者

唐津市内または玄海町在住の四十歳以下の男性

畜産通信

第49回九州管内系統和牛枝肉共励会(二日市)

とき:9月6日

栗ファーム(株)が銅賞を獲得

受賞者▶

第49回九州管内系統和牛枝肉共励会(二日市)が9月6日、JA全農MF(株)九州営業本部で開催され、栗ファーム(株)(肥前支部)が銅賞を受賞しました。

賞	氏名	支部	格付	BMS	枝肉重量
銅賞	栗ファーム(株)	肥前	A5	12	576.1



令和7年度JAからつ肉牛枝肉研究会(大阪)

とき:9月10日

中山牧場(株)・(株)佐賀牛宮崎牧場が最優秀賞を獲得

最優秀賞受賞者▶

令和7年度JAからつ肉牛研究会(大阪)が9月10日、JA全農MF(株)南港営業所で開催され、去勢の部で中山牧場(株)、雌の部で(株)佐賀牛宮崎牧場が最優秀賞を受賞しました。

賞	氏名	支部	格付	BMS	枝肉重量
最優秀賞	中山牧場(株)	玄海	A5	12	628.2
最優秀賞	(株)佐賀牛宮崎牧場	唐津	A5	12	519.8



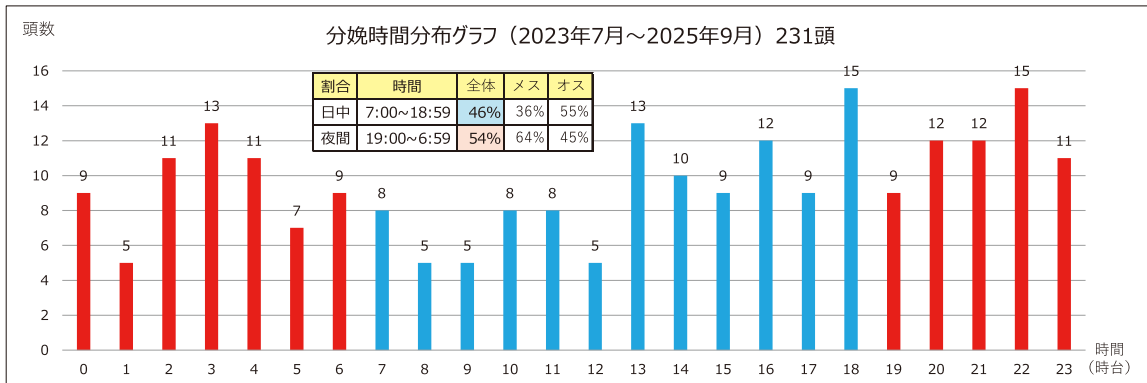
子牛セリ市成績 10月

	性別	頭数(頭)	平均価格(円)	平均体重(kg)	出荷日齢(日)	キロ単価(円)
JAからつ合計	雌	92	613,059	284	284	2,138
	去勢	120	725,340	304	275	2,387
	計	212	676,614	295	279	2,279
キャトルステーション	雌	17	723,735	290	285	2,401
	去勢	28	685,182	292	263	2,353
	計	45	699,747	291	271	2,371

佐賀牛いろはファーム NEWS

第20回 子牛の出生時間

今回は、出生時間の集計結果を紹介(2023年7月から2025年9月までに誕生した子牛は231頭)。日中分娩が7時台から18時台までの12時間、夜間分娩が19時台から6時台までの12時間と設定。結果は、夜間分娩の割合が若干多い54%となった。性別で比較すると、日中はオスの割合が55%と多いのに対して、夜間はメスの割合が64%と多くなっている。また、職員の勤務時間に近い8時台から17時台までの10時間では、全体の36%に当たる84頭と少ない分娩割合であった。つまり、18時台から7時台までの14時間で64%の147頭が産まれている。8時台から12時台の午前分娩が少ない傾向となった。



ハウスみかん

1) 加温開始の目安

- 根の伸長が停止していること
- 葉色、葉柄の色が退色していること
- 水挿し試験の花芽調査で花芽が確認できること

2) 水挿し試験の実施

加温開始の20日前より実施しましょう。結果が分かるまでに7日前後かかりますので3日ペースで試験し、確実に着花を確認し、加温スタートしてください。

3) ビーエー剤散布

- ①散布濃度 500倍
- ※晴天日の日中を控え、夕方散布する

4) 温度管理

夜温18~20℃昼温26~28℃でスタートし、1℃/1日のペースで昇温し、夜温24℃昼温32℃で発芽を待ってください。発芽が確認できたら速やかに降温し、夜温17~18℃昼温24℃で満開まで管理してください。

5) 水管理

加温開始前には十分な灌水を行ってください。発芽までは葉水を多用し、ハウス内の湿度確保に努めてください。発芽後は定期的な灌水を実施してください。

6) 葉面散布、摘蕾の実施

新梢と子房充実のため満開前までにN・Mgの葉面散布を行いましょう。また、着花過多園では摘蕾を行いましょう。

7) 病害虫防除

◎加温前

ハダニ(加温前)

- ▶オマイト水 750倍(7日・2回・普・C)
- 加用モレスタン 1,000倍(7日・3回・普・C)

◎蕾期

ハダニ(出蕾後)

- ▶コロマイト水 2,000倍(7日・2回・普・C)
- ▶アタックオイル 200倍(一・5回・普・A)

カイガラムシ

- ▶アブロードエースFL 1,000倍(14日・2回・普・C)

後期加温

8) 花芽分化促進対策

- ①結果母枝誘引
垂主枝単位で下方へ実施
- ②秋芽除去
加温開始前後で処理する
- ③リン酸剤散布
加温開始予定日の50日前から、5日~7日毎に葉面散布を実施する。

11月
農作業
ポイント

露地みかん

収穫時期となっております。分割採集を心掛け、計画出荷を行いましょう。特に市場での腐敗果の発生は単価安につながりますので、防腐剤の散布と共に丁寧な収穫作業を徹底してください。極早生、早生の収穫が終わっている園では、樹勢回復のために秋肥の施用、葉面散布の実施で樹勢回復を行いましょう。

腐敗防止剤

- ▶アビオンE 1,000倍
- +
- ▶ベンレート水 4,000倍(前日・4回・普・B)
- +
- ▶ベルコートFL 2,000倍(前日・3回・普・B)
- +
- ▶レーバスフロアブル 2,000倍(前日・3回・普・一)
- ※ベフラン液は登録失効となっています。使用しないでください。

秋肥(11月上旬まで)

- ①極早生、早生 みかん美人2号 5袋/10a
- ②中生、普通 みかん美人2号 6袋/10a

中晩柑

加温タイプは、収穫間近となります。仕上げ管理を行い、高品質果実生産に努めましょう。

1) 果皮強化

果皮障害、貯蔵中のイタミ防止、浮皮軽減のため、カルシウム剤の葉面散布剤を散布し、果皮の強化を図ってください。

2) 水分管理

収穫までは水きり状態で管理しますが、過乾燥状態になると着色の遅延を招きます。定期的な果汁分析等を基に水管理を行いましょう。

3) 腐敗防止剤の散布

貯蔵中や、出荷時の腐敗、イタミは価格低下につながるばかりか、産地のイメージを下げます。果実の取り扱いはもちろん、腐敗防止剤の散布は確実に行ってください。

腐敗防止剤

- ▶ベンレート 4,000倍(前日・2回・普・B)
- ▶ベルコートFL 2,000倍(前日・2回・普・B)
- ※ベフラン液、ペフトップジンFLは登録失効となっています。使用しないでください。

4) 病害虫防除

ハダニ

- ▶ダニサラバFL 1,000倍(前日・2回・普・一)
- ▶オマイト水 750倍(14日・2回・普・C)
- ※着色5分以上
- 農薬は使用基準を遵守し、散布の際は他作物への飛散に注意してください。

食べてかなえる豆腐ビューティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても



大切な栄養素です。肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかりと取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからは食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐を含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。

豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1
糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2
脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事で取った脂質はリパードという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

亜鉛・マグネシウム
新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃やすしたりするのに必要です。

タンパク質
筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム
丈夫な体のために
しっかり取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

サポニン
中性脂肪の
蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物 〜おからみそだれ添え〜



【材料】(2人分)

豆腐……………1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかな充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。
マイタケ……………1/2パック
カボチャ……………100g
ナス……………1本
〈おからみそだれ〉
みそ……………大さじ1と1/2
無調整豆乳……………大さじ3
メープルシロップ(お好みで)……………小さじ1
おからパウダー……………小さじ1〜2

【作り方】

- ①カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- ②蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- ③強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。



米の作況指数を廃止。新たに作況単収指数を公表

これまで約 70 年間、米の作柄の良否を示す指標として公表されてきた「作況指数」が廃止され、新たな指標を公表することになりました。

作況指数は、昭和 31 年から毎年公表されてきましたが、近年の温暖化の影響が反映されていないとの指摘や、生産現場の実感と乖離（かいり）が生じているとの声を受け、小泉農林水産大臣が廃止する方針を 6 月に表明していました。

農林水産省は、作況指数に代わる新たな指標として「作況単収指数」を 10 月中旬から公表することとしています。

作況単収指数は、直近 5 年間の収量の最も多かった年と最も少なかった年を除いた 3 年間の平均値と当年産の 10 a 当たり収量を比較して算出することとしており、猛暑などの影響を反映させることとしています。

作況指数から新たな指標に移行（10月中旬公表分～）

旧 ～令和 6 年産

$$\text{作況指数} = \frac{10\text{a 当たり収量}}{10\text{a 当たり平均収量 (過去30年のトレンド)}} \times 100$$

収量全体を平年と比較したものとの認識が多い

新 令和 7 年産～

$$\text{作況単収指数} = \frac{10\text{a 当たり収量}}{10\text{a 当たり平均収量 (前年産までの5年中3年平均)}} \times 100$$

収量全体を対比したものではないことを明確化

唐津中央青果市場

移転のご案内

拝啓、時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、この度弊社は、市場整備に伴い、下記のとおり市場を移転しました。これを機に、社員一同気持ちを新たにより一層精励し、皆様のご期待に沿えるよう努めてまいります所存でございます。

今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



【移 転 先】 〒847-0002 佐賀県唐津市山本788番地1
TEL 0955-58-8711 FAX 0955-58-8712

【営業開始日】 令和 7 年 10 月 1 日 (水)

生産者向け

令和 7 年産米概算金決定 米は J A に出荷をお願いします

(単位：円/60kgあたり、1等、J A 米、税込)

銘柄	概算金決定額	概算金保証額 (4月時点)	増加額
上場コシヒカリ	32,000	25,000	+7,000
つや姫	30,000	23,000	+7,000
夢しずく	29,000	22,500	+6,500
さがびより	29,500	23,000	+6,500
ヒノヒカリ	28,500	22,500	+6,000
ヒヨクモチ	32,000	24,000	+8,000

1. 概算金決定額について

- ① 4 月に概算金の目安額として「概算金保証額」をお示しして以降、今の販売環境を見据え、生産者のみなさまが安心して J A に出荷いただくために概算金を設定しました。
- ② 契約をいただいた数量をもとに、販売先との契約を締結しているため、確実な J A への出荷をお願いします。

2. 留意点

新規で出荷契約の締結をご希望される場合や、ご不明な点等ございましたら、お気軽に最寄りの営農経済センターまたは本所営農販売課までお問合せ下さい。

J A からつ

組合員の皆さま アンケート調査へのご協力をお願い

組合員の皆さまには、平素より当組合の事業活動に格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
当組合では、「持続可能な農業の実現」と「豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現」及び「協同組合としての役割発揮」に向けて、組合員の皆さまとともに、役職員一丸となって組織活動支援および事業運営に努めていく所存でございます。

この度、より必要とされるJAであることを目指して、無作為に抽出した組合員の皆さま2,600名を対象にアンケート調査を実施させていただくことといたしました。

つきましては、お忙しいこととは存じますが、**アンケートが届きましたら何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。**

唐津市原・玄海町

正パア派契

職種／いちごのパック詰め・梱包作業など
時給／1,030円～＋皆勤手当など各種手当あり

雇用期間／令和7年12月～令和8年5月末頃まで
時間／8:30～17:30

変形労働時間制、残業、時間短縮あり
休日／4週4休以上(シフト制)

土曜・日曜・祝日勤務可能な方歓迎
待遇／車通勤OK、交通費あり(規定あり)
各種手当あり

応募／まずはお気軽にお電話下さい。

シニアスタッフでも活躍できるお仕事!

//////// 【勤務地】ご希望の地区にご連絡ください //////////

①JAからつ

唐津地区いちごパッケージセンター

唐津市原7-1

☎0955-53-8855 (担当:田中)

受付:平日 9:00～17:00

②JAからつ

上場地区いちごパッケージセンター

(玄海町大字新田1745-1)

☎0955-82-2211 (担当:末武)

受付:平日 9:00～17:00

スタッフ 50名
大募集

難しい作業はありません!
いちごをパックに
詰めて箱詰め!

年齢70歳位まで

時給 1,030円～
皆勤手当など
各種手当あり



牛のえさやり・管理など

スタッフ募集

未経験者
でも大丈夫

男女不問

佐賀牛いろはファーム スタッフ

【勤務地】唐津市肥前町瓜ヶ坂558番4

【職種】母牛と子牛の飼育管理作業、事務作業

【時給】1,030円～ 【資格】不問

【勤務時間】8:00～17:00 (1時間休憩有)

【休日】シフト制

キャトルステーション スタッフ

【勤務地】唐津市浦6389-1

【職種】子牛の哺乳、給餌の作業等

【時給】1,030円～ 【資格】不問

【勤務時間】8:00～17:00 (1時間休憩有)

【休日】シフト制

【ご応募・お問合わせ先】JAからつ 畜産部 畜産課 唐津市肥前町切木乙 471-4 ☎0955-51-9001

JAからつで

一緒に働いてみませんか! 就職説明会等を計画しておりますので是非ご参加下さい。

令和8年度就職を希望される方の参加をお待ちしております。

就職説明会
及び
職場見学会

開催日 令和7年11月7日(金)
時間 開催 14:00～15:30
場所 唐津農業協同組合 本所 3階 リモート会議室

Web就職
説明会

開催日 令和7年11月10日(月)
時間 開催 14:00～15:00
方法 Webミーティングアプリケーション
「Zoom」を使用

開催1週間前に参加URLを送付
(事前に送付先メールアドレスをお尋ねします)

要予約

前日までに
電話かメール
または
マイナビより
エントリー



問合せ先: JAからつ採用担当 ☎0955-70-5223・0955-70-5222
✉ soumubu13@saga-ja.jp

※諸事情により、開催日を変更する場合がありますのでご了承下さい。

令和8年度 JAからつ職員採用募集要項



JAからつは地域の皆さまの期待と信頼に応えるため、役職員一体となった事業展開をはかっています。コミュニケーションがとれ、意欲のある人材を求めます。JAからつは女性の活躍推進企業・子育てサポート企業として「えるぼし認定」「くるみん認定」を受けました。

1

勤務内容

① 職 種

事務職、営業職(金融・共済)、販売職、指導職(農産・畜産)、農業機械整備職、他

② 勤務先

唐津市・玄海町
(当JA管内の本所・支所・事業所)

※三ヶ月間の試用期間を経て、勤務態度・事務能力等良好な職員を本採用(期限の定めなし)とします。

2

採用予定人員

15名程度

3

応募資格

①高校卒業見込者(令和8年3月末卒業)

②短大・大学卒業見込者(令和8年3月末卒業)

③既卒者で概ね40才未満の者(高卒以上)

④当組合で正職員としての勤務経験があり、カムバック制度の要件に該当する者

4

応募書類

①履歴書(写真添付)

②学業成績証明書又は調査書(高校新規学卒者)

③卒業証明書又は卒業見込証明書

5

応募締切日

令和7年11月17日(月)

6

試験日

令和7年11月26日(水)

7

選考方法

適性検査、小論文、面接

8

試験会場

JAからつ本所
(唐津市浜玉町浜崎598番地1)

9

参考

①初任給

・大 学 卒 201,000円～
・短大(専修含)卒 186,000円～
・高 校 卒 175,000円～

②諸手当

資格手当、家族手当、通勤手当、役付手当、住宅補助制度 職務手当((例)営農指導員・複合渉外・直売所担当…10,000円/月)

③賞 与

年2回(業績により、年度末にも支給することがある)

④休日・休暇

完全週休2日制(但し、事業所により変形労働制有) 祝日、有給休暇、リフレッシュ休暇、年末年始休暇、特別休暇

⑥就業時間

8:15～17:15
(但し、事業所により変形労働時間有)

⑦時間外労働

あり(月平均7時間程度)

⑧福利厚生

健康保険、労災保険、雇用保険、厚生年金、退職金あり

⑨その他

営農・畜産の指導職希望者については、教育機関への出向制度あり

【応募先】

〒849-5131 唐津市浜玉町浜崎 598 番地 1

唐津農業協同組合

☎0955-70-5223(総務課 人事係)

☎0955-70-5222(代表番号)

【応募方法】

応募先に持参か郵送(郵便の場合は当日消印有効)



【応募先】

〒849-5131 唐津市浜玉町浜崎 598 番地 1

唐津農業協同組合

☎0955-70-5223(総務課 人事係)

☎0955-70-5222(代表番号)

【応募方法】

応募先に持参か郵送(郵便の場合は当日消印有効)





JAグループ
国産・安全・安心の食料を届ける。

こく しょう こく さん
実りの秋! 国産国産

JA直売所 キャンペーン2025

実施期間 10/1(水) ▶ 11/30(日)

47都道府県 にとっておきの農畜産物・加工品が選べる!

各都道府県
300名様

合計 **14,100名様**に
プレゼント!

JA

クミアイプロパンをご利用の皆様へ

佐賀県ＬＰガス料金支援事業（第４次）のお知らせ

佐賀県では、国の支援対象となっていないＬＰガスについて、価格高騰分の一部を支援することにより家計の負担軽減を図るため、ＬＰガス販売事業者を通じて**ＬＰガス料金の値引き**を行います。
 ＬＰガス販売事業者がＬＰガス料金から値引きを行いますので、皆様による申請手続きは不要です。

＜家庭・業務用＞

値引き対象者

佐賀県内で家庭・業務用のＬＰガスを使用している方

※令和７年１０月に契約（供給）がある方（国・地方公共団体所有の施設、質量販売は除く）

値引きの額

令和７年１０月に検針したガス料金から

１契約につき 最大 **６００円**（税抜き）を値引き

※値引額を超えるガス料金が発生しなかった場合は、合計 ６００円に達するまで、値引きします。（ただし、令和７年１２月検針分まで）

- 複数のメーターを取り付けている場合、メーター（契約）ごとに値引きを行います。
- 佐賀県内に設置されたもの（メーター住所が佐賀県内）が対象です。

＜工業用＞

値引き対象者

佐賀県内で工業用のＬＰガスを使用している方

支援対象期間

３か月（令和７年７月～９月検針分）

値引きの額

支援対象期間（７月～９月）の総使用量に対して

１契約につき（税抜き） **１㎡あたり １５円**
（１kg あたり ６円）

値引き実施期間

令和７年１０月～１２月の間に実施します

■今回の料金支援は、佐賀県の補助を受けた佐賀県ＬＰガス協会と販売店が連携して実施しています。
 料金支援に必要な範囲で、販売店がお預かりしたお客様情報を利用いたします。

■お問い合わせ先

ＪＡからつ プロパンセンター
 (TEL) 0955-78-1316

日曜なんでも ローン相談会

JAからつ
レッツGO!!

平日はもちろん
各種ローンのご相談は
日曜日にぎゅっくり
ご相談ください

住宅ローン

「たぐくプラン」に、スタートと金利優遇
新築・購入・リフォームも大歓迎

マイカーローン

自動車購入資金だけじゃない!
自家用の現金貸付も大歓迎

カードローン

買い物に、グルメに、旅行に、
使い道自由!

インターネットパソコン、スマートフォン、タブレット端末機から、
24時間365日仮審査申込ができます。

詳しくは、JAバンク性質のホームページをごらんください。 <https://www.jabank-saga.jp/>

唐津市役所 唐津郵便局 唐津ローンセンター 松浦橋
唐津市役所前 唐津市役所 大手口 大中小路 町田川 千代田町 唐津救急医療センター

← 呼子 唐津駅 筑肥線 →

ネット申し込みはこちら↓

左記ローンのほか、
さまざまなローンの
相談も承ります。

唐津ローンセンター

☎0955-73-6285

唐津市栄町2569-1

ご相談受付時間

◎平 日/9:00~18:00 ◎日曜日/9:00~17:00

JAからつ

JAとお取引のないお客様も大歓迎!

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

JAからお取引のないお客様も大歓迎!

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



恋が芽吹く、農ある日々へ

JAからつ青年部

恋活イベント

農業男子 と 佐賀牛BBQ

11/15(土) 集合 11:00

メイン会場 波戸岬キャンプ場プレミアムエリア

参加費 2,000円

条件 20～40歳の独身者

運営 JAからつ青年部
唐津農業協同組合 担当:フカミ・イシイ Instagram jakaratsu_seinenbu

女性参加者
10名募集中

申込みはこちら

0955-70-5222





女性農業者のみなさんへ

農業者年金は今のあなたと老後のあなたを応援します

女性



老後生活
への備えは
十分ですか？

ポイント1 「終身年金」で、女性の長い老後を**しっかりサポート**します。

ポイント2 家族経営協定を結べば**保険料の国庫補助**も受けられます。
女性の農業経営への参画を**しっかり応援**します。

ポイント3 税制面で**大きな優遇措置**

詳しくは…

農業者年金

検索

<https://www.nounen.go.jp>



ちょっと待って! STOP 詐欺の可能性がります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。
警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来いませんか?
すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺

あなたの口座が不正利用されています。カードの確認が必要です!

フィッシング詐欺

名前:○○○○
暗証番号:××××××

HP情報
入力

偽

その他の手口

あなたの口座が犯罪に利用され、あなたに対し被害届が出ています。逮捕されないために、指定する口座に振り込みをしてください。

保険料の還付金があります。手続きのため、指定する口座に振り込みをしてください。

特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カードの交換が必要です ☐ カード・口座が悪用されています
- ☐ 警察がご自宅に伺います
- ☐ このままだと逮捕される可能性があります
- ☐ このやり取りを口外すると罪に問われます
- ☐ 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください

1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもあります。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

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。

JAバンク

JASS キャンペーン情報

JA-SS
タイヤキャンペーン!!
令和7年11月1日～令和8年1月31日まで
全SSにて実施!
期間中大特価にて販売します!
詳しくはお近くのSSまでお気軽にお問い合わせください

お住まいお探しの方必見!!

唐津市熊原町 アパート

家賃 **39,400円**
1K 和6/K3

■交通/JR唐津線 唐津駅 徒歩7分 ■築年数/30年
■建物構造/軽量鉄骨造 ■駐車場/1台込
■敷金/3ヶ月 ■備考/保証会社要、町費込、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介



唐津市山本 アパート

家賃 **53,600円**
3DK 和6/洋6/洋6/DK6

■交通/JR唐津線 山本駅 徒歩12分 ■築年数/28年
■建物構造/軽量鉄骨造 ■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月 ■備考/保証会社要、共益費込、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介



唐津市山本 アパート

家賃 **43,000円**
2LDK 和6/洋4.5/LDK11

■交通/JR筑肥線 山本駅 徒歩2分 ■築年数/24年
■建物構造/軽量鉄骨造 ■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月 ■備考/保証会社要、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介



唐津市鏡 アパート

家賃 **50,800円**
3DK 洋6/洋6/洋4.5/DK6

■交通/JR筑肥線 東唐津駅 徒歩18分 ■築年数/31年
■建物構造/軽量鉄骨造 ■駐車場/2台込
■敷金/2ヶ月 ■備考/保証会社要、町費込、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介



唐津市和多田西山 一戸建て

家賃 **80,300円**
3DK 洋9/洋6/洋6/DK9

■交通/JR筑肥線 和多田駅 徒歩10分 ■築年数/11年
■建物構造/木造 ■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月 ■備考/保証会社要、町費込、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介



唐津市桜馬場 一戸建て

家賃 **50,000円**
2DK DK8/和6/和3

■交通/JR唐津線 唐津駅 徒歩12分 ■築年数/51年
■建物構造/木造 ■駐車場/2台込
■敷金/2ヶ月 ■備考/保証会社要、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介



査定無料! お気軽に御連絡下さい! 担当/山崎 不動産を売りたい方! 買いたい方! はJA宅建へご相談下さい。情報お待ちしています。



お申し込み・お問い合わせ先

唐津協同宅建株式会社

〒847-0817 唐津市熊原町3102-3
ホームページ <http://karatsu-takken.co.jp>
E-mail takken1@ja-karatsu.or.jp

(公社)佐賀県宅建物取引業協会会員
(一社)九州不動産公正取引協議加盟 佐賀県知事免許(9)第1639号

0955-75-2200

※土曜日も営業致しております。(水曜・日曜・祝日 定休)
※契約済の際は、ご了承下さい。



食卓を彩る／
とっておきレシピ

赤堀料理学園校長
赤堀博美
東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



材料 4人分

タラ	4切れ	A	
塩	少々	スープ(コンソメ)	600ml
ジャガイモ	1個	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
長ネギ	60g	パセリの茎	1枝
ニンニク	1片	ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2	パセリ(みじん切り)	少々
サフラン	少々		
オリーブ油	大さじ2		

ポイント

タラのうま味が食欲をそそるスープです。サフランは油に触れると色が出ないため、必ず白ワインに漬けてから加えてください。

タラのうま味たっぷり
ブイヤベース

ごちそうレシピ

作り方

- ①タラは1切れを二つに切り、塩を振る。ジャガイモは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。
- ②長ネギは薄切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ③サフランを白ワインに浸して色を出す。※浸す前にオープンペーパーに包み、さっとフライパンで温めると色が出やすい。
- ④鍋にオリーブ油を熱して②を炒め、①とAを加えて強火で煮る。沸騰したらあくを取り、③を加えて弱火で15分煮る。
- ⑤器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



魚の
南蛮焼き

旬の魚で調理するのもお勧めです

材料 4人分

お好みの魚※	4切れ	長ネギ	40g
塩	少々	油	適宜
豆腐	80g	ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

※サケやサワラなど、赤身・白身どちらでも作れます。

- ①魚の中央に切れ目を入れ、身を左右に広げて平らにし(観音開き)、塩を振って15分置く。
- ②豆腐は布巾に包み、まな板などをのせて水気を切る(元の重量の60%になるくらいが目安)。裏ごし器やざるを使って裏ごしする。
- ③ネギは半量をみじん切り、残りを小口切りにする。②にみじん切りにしたネギを混ぜ、塩(分量外)を振って①の間に挟む。
- ④③の表面に油を塗り、小口切りのネギをのせてオープンペーパーを敷いた天板にのせ、200度のオーブンで15分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけていただく。



菜飯
(ツアイファン)

子どもにも人気の上海の家庭料理です

材料 4人分

小松菜	150g	ラード	大さじ1
鶏もも肉	100g	A	
しょうゆ・酒	各小さじ2	塩	小さじ2/3
米	300g	砂糖	小さじ2/3
水	300ml	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①小松菜は根を切り落とし、よく洗って2cm長さに切る。鶏もも肉は2cm長さ1cm幅に切り、しょうゆと酒で下味を付ける。
- ②鍋を熱してラードを入れ、鶏もも肉を炒めて表面に火が通ったら、小松菜を加えてさらに炒める。Aを加えて火を止める。
- ③米を洗って鍋に入れ、水を加えて通常の炊飯と同じ火加減で炊く。沸騰したら②を入れて炊き上げる。

唐津うまもん市場
ひなまつりの収穫祭

11月

11月22日(土)・23日(日・祝)
9:00~16:00迄

9:00開店!
各日なくなり次第終了!
お早めに!

▼ 今月のおすすめは ▼

『新米(全種)』・『露地みかん』・『佐賀牛』・
『さが生まれ牛乳』・『肥前さくらポーク』

新米キャンペーン、みかん試食
佐賀牛・肥前さくらポーク試食、さが生まれ牛乳試飲



ショッピングサイトも是非ご覧ください /



唐津うまもん市場 ショッピングサイト 検索
佐賀県唐津市久里1961-2 [営業時間] 9:00~18:00 TEL.0955-78-1313
[HP] <http://karatsuumakamon.com/> FAX.0955-78-1173

唐津の
旬をお届け
します

お家で
簡単に
ご注文!!



唐津うまもん市場便り

今月のおすすめはこちら

※掲載商品の販売価格は
変動することがあります。

焼き芋 1本 200円(税込)
焼き芋の季節がやってきました!!
唐津玄海の栄養たっぷりの土で育ったさつまいもを当
店で1つ1つ丁寧に焼き上げています。アツアツの焼
き手をぜひご賞味ください。



今年も
焼き芋の
販売始め
ました!!

唐津産 はちみつ
1瓶 1500円(税込)
大変貴重な、国産のはちみつです。ミカン蜜、レンゲ蜜、
百花蜜といった、それぞれ個性の異なる風味の違いを
ご賞味ください。スタッフのイチ押しは、ホットミルク
に入れて飲むのも身体が温まってオススメの飲み方ら
しいですよ! 好評ですので購入はお早めに!



11月7日(金)より 冬ギフト受付開始

【次回の店休日】 11月12日(水)・19日(水)

佐賀県唐津市久里1961-2 [営業時間] 9:00~18:00
TEL.0955-78-1313 FAX.0955-78-1173
[HP] <http://karatsuumakamon.com/>



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

旬のダイコンを使ったレシピを楽しもう

材料(2人分)

ダイコン …… 1/2本
豚バラ肉(薄切り) …… 200g
ショウガ(薄切り) …… 1片
ごま油 …… 大さじ1/2
だし汁(かつおだし) …… 350ml
砂糖 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2

作り方

ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としふたをして弱火で10分煮る。ダイコンにすっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。



作り方のアイディア

落としふたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

アレンジ

- ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

材料(2人分)

大根おろし …… 100g 塩 …… 1つまみ
小ネギ …… 2本 こしょう …… 少々
白玉粉 …… 50g ごま油 …… 大さじ1
サクラエビ …… 3g 酢じょうゆ …… 適量

作り方

- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
- ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
- ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
- ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

台湾では朝ご飯で食べることも。子どももパクパク食べられます

大根餅

ポイント

ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。

アレンジ

- 溶けるチーズを入れる ●酢じょうゆに砂糖を入れる

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ちつぼみができ、花茎が伸びるが起ころいにくい品種を選ぶと良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり(べたがけ)、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めま

トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度(15〜25度)に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

「野菜の種類と品種を選ぶ」寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地温暖地では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ちつぼみができ、花茎が伸びるが起ころいにくい品種を選ぶと良いでしょう。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm(両側で約40cm)では180cm程度の長さが必要です。

「被覆資材の選び方」保温用フィルムは、「農」農POなどがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

「資材活用のポイント」晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図 トンネルの作り方

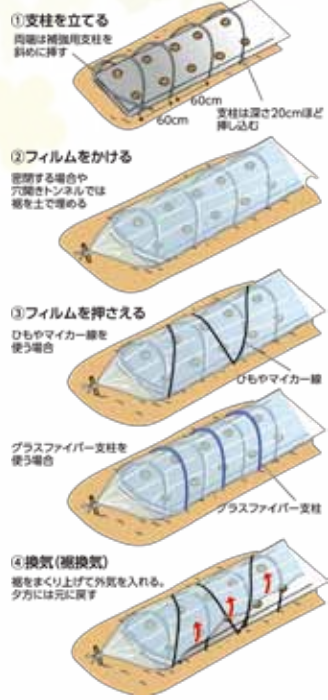


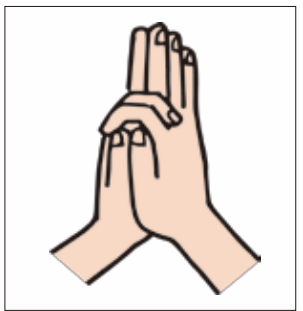
表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ(農業用強化ビニール)	保温性大、高価
		農PO(農業用ポリオレフィン系)	保温性中、べたつかない
		農ポリ(農業用ポリエチレン)	保温性やや小、低価格
べたがけ	保温、土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	遮光性と透光性
マルチ	地温の上昇、土壌水分保持、防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆管管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐水性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

脳トレ！ 手足の体操

朝から頭がさえる 指の曲げ伸ばし体操

指を曲げ伸ばす体操です。朝、この体操をしながら1日のスケジュールを考えてみましょう。イメージが膨らみスムーズに計画を立てられるだけでなく、忘れてし



※余裕のある方は中指、薬指、小指でも同様に行いましょう。※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

なくして食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

捨てるもののないダイコン

2025年の立冬は11月7日。立冬を過ぎるとダイコンのおいしい季節がやって来ます。ダイコンといえば、明治時代から昭和時代に日本で活躍した美食家、北大路魯山人きたおおじ・ろさんじゆ。幼い頃からダイコンを上手に料理していたそうです。

管理栄養士の小嶋絵美さんの著書「捨てないレシピ」(サンクチュアリ出版)ではだいこんは根も葉もおいしく食べられ、捨てるところがほほい優秀食材と紹介されています。切り干し大根や葉を刻んで炒めたふりかけ、皮のバリバリ漬け、葉の浅漬けとそれを混ぜたご飯など、見るだけでもおいしそうレシピが載っています。

ダイコンを煮て、とろけるような味わいにするのもよし、シャキシャキ感を楽しむのもよし。この冬はダイコン料理を楽しんでみませんか。



魯山人は、ご飯の炊き方は9歳でマスターしたこと。等級の低い米でも、数種類を混ぜて炊くとおいしくなること、米を研いだ後の水切り時間や火加減で味が変化するのを知りました。

野菜くずなど捨ててしまう部位も、新鮮であればおいしいことに気がきました。葉や茎、根つこの部分も食べられるのです。

みなさんのお声

家族で楽しむおいしい一皿は参考になりました。特別な材料ではなく、よくある具材での料理でよかったです。
和多田 Nさん

毎号、表紙の子供たちの笑顔を見て癒されています。クロスワードパズルが楽しみで解いた時のスッキリ感は心地いいです。
町田 Oさん

JAカードをよく利用しています。いろいろお得にお買い物ができたりと便利です。唐津うまかもん市場も新鮮で良いものが沢山あり利用しています。
北波多 Iさん

うまかもん市場で店員さんに「どれがイイ？」と尋ねることがありますが、いずれもキチンと返答してもらい、買い物が楽しくガッカリする事がありません。
相知町 Yさん

「スマホセキュリティ講座」が掲載されていましたが、最近私もスマホデビューしまして、まだ着信が鳴るたびにドキドキしてしましますが、安全にスマホを使うために勉強せねばと思いました。
北波多 Mさん

編集後記

今月も広報誌を手にとっていただきありがとうございます！
11月には唐津くんちがありますね！私は県外から入組したため、唐津くんちを知らなかったのですが、唐津出身の同期からは「迫力があってすごい！人生で1回は見るべき！」と言われたので、当日はぜひ見に行きたいなと思います！（愛）

♈ 牡羊座
3月21日～4月19日生まれ

【全体運】スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを
【健康運】しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK
【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

♉ 牡牛座
4月20日～5月20日生まれ

【全体運】勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう
【健康運】痛みのケアにはつば押しやマッサージが有効
【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ

♊ 双子座
5月21日～6月21日生まれ

【全体運】イラッとするが増えそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵
【健康運】張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を
【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜

♋ 蟹座
6月22日～7月22日生まれ

【全体運】運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります
【健康運】ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
【幸運を呼ぶ食べ物】ナガイモ

♌ 獅子座
7月23日～8月22日生まれ

【全体運】一度ストップがかかっても再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます
【健康運】スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉
【幸運を呼ぶ食べ物】カレー

♍ 乙女座
8月23日～9月22日生まれ

【全体運】あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎
【健康運】油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を
【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

11月のあなたの運勢 ●モナ・カサンドラ

♎ 天秤座
9月23日～10月23日生まれ

【全体運】おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎
【健康運】友人たちのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉
【幸運を呼ぶ食べ物】干し大根

♏ 蠍座
10月24日～11月22日生まれ

【全体運】勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて
【健康運】腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意
【幸運を呼ぶ食べ物】食用菊

♐ 射手座
11月23日～12月21日生まれ

【全体運】思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!
【健康運】目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を
【幸運を呼ぶ食べ物】ナメコ

♑ 山羊座
12月22日～1月19日生まれ

【全体運】運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。新しな発想が前進の秘訣(ひけつ)
【健康運】足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に
【幸運を呼ぶ食べ物】西洋梨

♒ 水瓶座
1月20日～2月18日生まれ

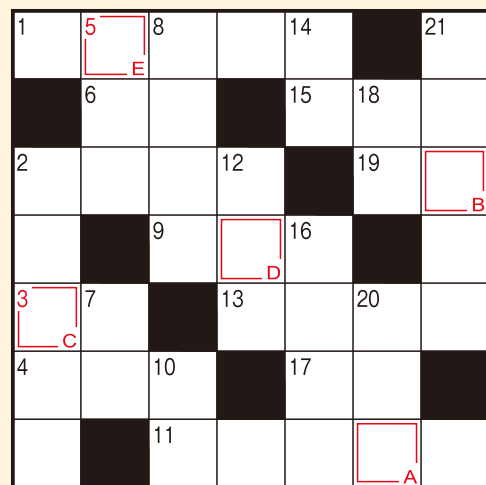
【全体運】壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
【健康運】血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎
【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

♓ 魚座
2月19日～3月20日生まれ

【全体運】運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を
【健康運】カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉
【幸運を呼ぶ食べ物】ネギ

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

- 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。——カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きまます
- よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張りまます

タテのカギ

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く——肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫——です
- S Lとも呼ばれる蒸気——



10月号の答え

『タマイレ』

9月号の当選者

当選者の発表については、商品のお届けをもって代えさせていただきます。

プレゼントの応募方法

官製ハガキ、電子メール、封書のいずれかで応募ください。

※電子メールや封書で応募の方も、右記のハガキ裏面の記載事項を記入のうえ、お申し込みください。

抽選で素敵な商品を5名様にプレゼントします。

【クロスワードの締切り】11月25日(火)必着

電子メール送信先 soumubu13@saga-ja.jp

相続・税務相談会実施中

相談無料 事前予約必要

開催日程 午前9時～午後4時

11月14日(金) 玄海支所 ☎0955-52-2511

司法書士・税理士が無料で相談をお受けします。

問い合わせ 各支所窓口へ

理事会だより

とき：令和7年9月25日 ところ：本所3階大会議室

提 案 事 項

第1号議案

8月末事業実績及び決算結果について

第2号議案

令和7年度J A直売米共同計算実施内容について

第3号議案

利益相反取引について

第4号議案

農業外事業資金(無担保・無保証500万超)の貸付について

第5号議案

貸出・保証条件の変更(緩和になるもの)について

第6号議案

信用事業業務取扱手数料徴収要領(為替手数料)の一部改正について

第7号議案

令和7年度事業見込計画策定要領について

第8号議案

令和7年度9月末月次決算手続き要領及び実地棚卸について

第9号議案

令和7年度遊休資産等の巡回実施について

全議案とも原案通り承認されました。