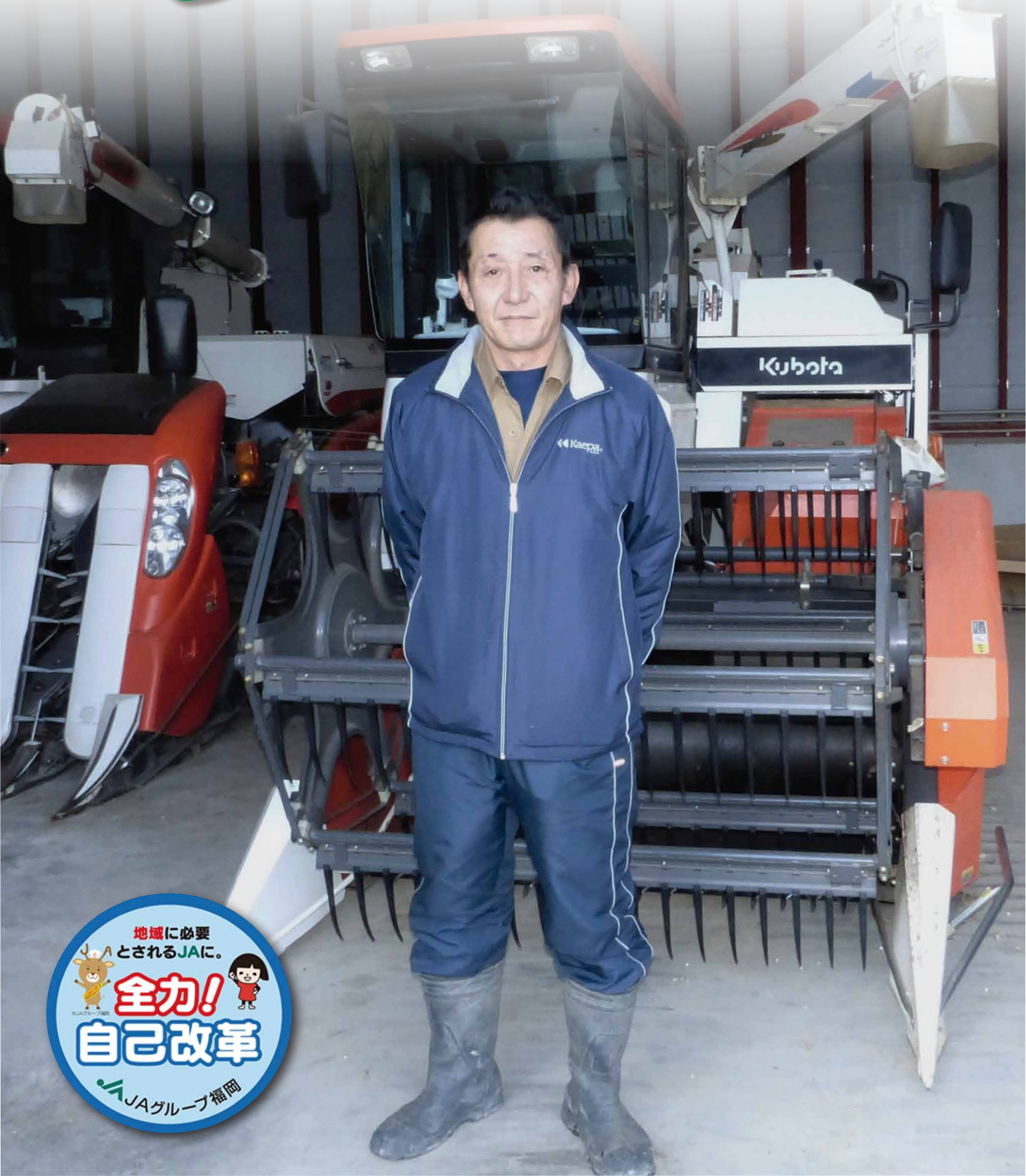


たがわ

グリーンハート

発らぶTAGAWA
2021年
2月



地域に必要な
とされるJAに。

全力!
自己改革

JAグループ福岡

● 再編される支所をご利用の皆様へ ●

平素よりJAたがわをご利用いただき心よりお礼申し上げます。
令和3年3月1日(月)より、支所再編につきましては下記の店舗にて営業開始となります。今まで以上に組合員・地域利用者の方々のご期待に応えられるよう、また皆様にサービスの低下を招かないよう、役職員一体となって努力して参りますので今後ともJAでのご利用をよろしくお願い致します。

令和3年3月1日(月)からの体制

金川支所は伊田支所へ再編
猪位金支所は後藤寺支所へ再編
方城支所・赤池支所は金田支所へ再編 ※新支所名:福智支所
採銅所支所は高野支所へ再編 ※新支所名:香春支所



(変更手続きが必要な取引)

●貯金通帳について

現在、使用されている通帳につきましては、引き続きご利用いただくためにお手続きが必要となります。新口座番号は令和3年2月以降よりハガキにて通知させていただきます。店舗再編後、窓口での取引きをされる方につきましては3月1日以降に通帳の切替手続きを再編店舗にてお願いします。尚、ATMのみで入出金の取引を行っている方につきましては通帳切替をしなくても引き続き取引が可能です。

●年金の受け取りについて

公的年金(国民年金・厚生年金)、県市町村共済年金、教職員年金等につきましては手続きの必要はございません。その他年金(企業年金・労災年金)につきましては手続きが必要となる場合がございますので、対象の方はJAよりお知らせ致します。

●給与振込について

新口座番号は、2月以降よりハガキにて通知させていただきますので、お手数をお掛けしますがお勤め先での変更手続きを行って頂きます様お願いいたします。尚、令和3年4月末までは猶予期間がございますが余裕をもって手続きの方よろしくをお願いします。

●為替受け取りについて

受取口座が変更になった場合は、速やかに振込人様に変更後の店舗名、口座番号をお伝え下さい。

(変更手続きが不要な取引)

●定期性貯金について

店舗再編に伴う口座番号の変更はございません。

●キャッシュカード・ローンカードについて

再発行を行わなくても引き続きご利用いただけます。ATM(コンビニ等含む)での使用につきましても引き続きご利用いただけます。

●公共料金について

公共料金(電気・電話・水道・ガス・NHK等)の口座振替につきましては、変更手続きは必要ございません。

●貸付について

現在お借入れの返済用口座につきましては、変更手続きは必要ございません。

●共済について

店舗再編に伴う変更手続きは必要ございません。

(今後の体制について)

●窓口に行くのが困難になった方に対し、再編する店舗に渉外担当者を配置し、出向く体制を整えご支援して参ります。

●店舗再編により口座番号が変更になる、国民年金・厚生年金以外の年金振込をしている方に対し、事前に年金口座変更手続きをJAでお手伝いさせていただきます。

●年金友の会グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、ゴルフ大会は再編後も引き続き実施します。各支部の総会・ふれあいの旅・保養の旅等現在実施している催しは、すべて再編支所に引継ぎます。

農産物直売所で年末大売出しを開催

12月28日(月)～30日(水)の3日間、農産物直売所「来てみんな・かながわ」で年末大売出しを開催しました。

直売所には正月用品をはじめ金川牛や新鮮な地元野菜が並び、3,700人を超えるお客様に来店していただき大盛況となりました。

次回の大売出しは4月を予定しております。新鮮野菜などお買い求めの際には農産物直売所「来てみんな・かながわ」へお越しください。皆様のご来店をスタッフ一同お待ちしております。



女性部 正月用生け花講習会

(赤支部・猪位金支部)

12月24日(木)に赤支部(宮崎牧子支部長)、12月25日(金)に猪位金支部(梅田富美子支部長)にて正月用生け花講習会が開催されました。毎年恒例年末イベントとなっており、色とりどりの花木を組合せ、それぞれ個性のある鮮やかな生け花が完成しました。参加部員から「久しぶりの開催だから参加してよかった」という声もありました。また、女性部活動体験として、今回参加された方からも「楽しかった」という感想を頂き、女性部の会員増加にも繋がりました。今年度は新型コロナウイルスの影響で女性部活動もままならない状況ですが、各支部においてできることから、女性部活動に取り組んでいきます。



赤支部



猪位金支部



【製作者】 ●採銅所園芸部会(栗崎勅一部会長)

門松が飾られました

採銅所支所で門松づくりが行われ、正面玄関横に立派な門松が飾られました。



●剪定実施日
12月14日(月)…赤池梨共販部会(平川一彦部長)



令和2年度 赤池梨共販部会 剪定講習会・生産販売反省会

赤池梨共販部会が令和2年度剪定講習会と生産・販売反省会を開催しました。平川部会長の圃場にて田川

普及センターの指導の元、品種・あきづきの剪定講習を実施致しました。



生産者インタビュー

認定農業者

たけすえ
武末

たつひろ
達陽さん(50)

【赤池支所管内】

若い頃から機械を扱うのが趣味で、農業を営むうちに今では重機まで乗りこなせるようになったと話す達陽さんは現在、水稲22ha、麦17ha、大豆15haを作付けし、3年前に認定農業者として認定されました。

「14年前から本格的に農業を継ぎ、当初の水稲作付面積は15haの作付でしたが、現在の広さまで大きくしました。農繁期になると、寝る間を惜しんで草刈、水管理、畦や土手の管理を母と共に作業に専念しています。昨年は、ウンカによる被害を受け作付面積を大きくしたぶん大打撃だった。」と苦労話もしてくれました。

「農業を通じて若い世代からベテラン先輩まで、人との繋がりができ、その繋がりに農業の苦労を共有し稲作時の実践に活用できることが増えました。今では農薬散布をドローンを使い効率の良い作業に取り組んでいま

す。また、お客さんから美味しかった！と言われると、農業をやった良かったと思う瞬間です。」
最後にひとこと

「田川の美味しいお米を絶やしたくないので、今後も作付面積を広めて頑張つて行きたい。また今後、時間に余裕ができた時は、若い頃みたいにバイクツーリングに行きたいです。」と話してくれました。



達陽さん、認定農業者として
今後の地域農業の発展のため
益々のご活躍をお祈りいたします。
インタビューのご協力
ありがとうございました。

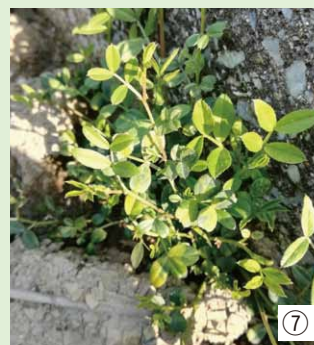
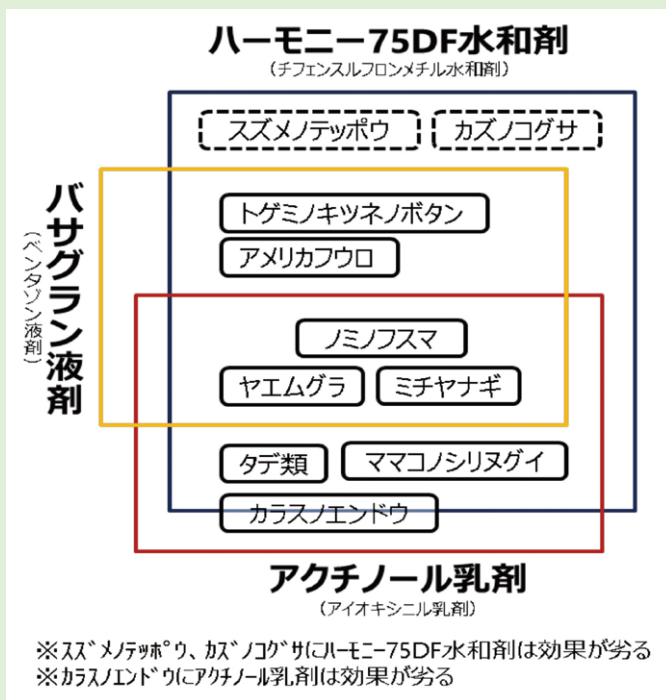
2月号は、

「麦類の中期管理について」です。

令和3年産麦類は昨年11月に好天が続き、播種は11月上旬から始まりました。その後も好天が続き11月上～中旬播種されたほ場は生育が進んでいます。生育前半に旺盛になると生育後半が萎凋し、減収や倒伏の可能性が高まります。生育前半に旺盛になると生育後半が萎凋し、減収や倒伏の可能性が高まります。麦踏み等できるだけ生育を抑える栽培管理を心掛けましょう。さらに、麦踏みや追肥・土入れがスムーズにできるよう排水口までの溝さらえ、暗渠栓の開放などの排水対策を徹底しましょう。

雑草が発生しているほ場が散見されます。また、現在発生が見られないほ場でも今後発生する可能性があります。雑草は種類によって、適用除草剤が異なります。ほ場に発生している雑草の把握と適切な防除を行いましょう(下図参照)。

○雑草防除



- ①トゲミノキツネノボタン
- ②アメリカフウロ
- ③ノミノフスマ
- ④ヤエムグラ
- ⑤ミチヤナギ
- ⑥タデ類
- ⑦カラスノエンドウ

※近年、タデ類の発生が多く見られます。タデ類は他の雑草と比較して発生時期が遅い(1月下旬以降)ため、播種後の土壌処理剤の効果が切れたころに出芽してきます。そのため、茎葉処理剤での防除が必要になります。タデ類にはハーモニー75DF水和剤またはアクチノール乳剤が効果があります。

処理時期はタデ類の発生盛期(2月下旬)以降、雑草に薬剤が付着するまでの間が効果的です。

※農薬を使用の際はラベル等をよく読み、適正利用を遵守しましょう。

軽油免税証申請手続き「代行制度」について

農業を営む人が農業用として使用するトラクター・コンバイン等の動力源として使用する軽油については、**申請により軽油引取税32.1円/ℓを免税できることになっています。**

この軽油免税に係る手続きについてJAが代わりに行う制度(代行制度)があり、JAたがわでは、この代行制度を行っています。該当者につきましては必要書類を準備のうえ、お近くの支所・給油所へ提出ください。

代行制度を利用すると以下の点で皆様の便宜が図れます。

- 免税経由に関する諸手続きについて、JAが代行するので各自で県税事務所まで行く必要がなくなります。(必要書類はJAまで提出していただく必要があります。)
- 免税証の保管及び管理をJAが行いますので、各自での管理が必要なくなります。
- 免税軽油の購入に関する報告についてJAが行いますので、納品書等を県税事務所に提出する必要がなくなります。

※代行制度を利用されても、これまで通りの免税証が交付されます。

※申請が通れば、令和3年3月からの免税証が交付されます。

令和3年2月24日(水)までに持参していただくもの

- 免税軽油使用者証(新規に登録する機械がある方は、機械の写真と販売証明も必要です。)
- 印鑑
- 耕作証明(耕作を受託されている方は、受託耕作申立書、受託者の印鑑及び委託者の耕作証明書も必要です。)
- 免税軽油の引取り等に係る報告書(必要事項を記入のうえ押印し、納付書等を添付してください。)
- 余った免税証(余った免税証がある方は払戻届も必要です。)

代行制度を利用される方は、上記の必要書類等を期日までに支所・給油所まで持参してください。(※持参の期限を厳守してください。)

軽油免税証申請の必要書類(農業用)

必要書類	新規	継続	備考
①耕作証明書	○	○	市町村役場で発行してもらえます。
②機械の販売証明書	○	△	継続で機械に変更がある場合も必要です。 ※△は免税券が1,000ℓ以上の場合も要
③機械の全景写真	○	△	
④認印	○	○	共同申請の場合も個人ごとに必要です。
⑤免税軽油使用者証交付申請書	○		
⑥免税証交付申請書	○	○	
⑦誓約書(2種類)	○		
⑧免税軽油使用者証		○	
⑨免税軽油の納品書又は請求書		○	
⑩免税証返戻届		○	余った免税証を添付して下さい。
⑪免税軽油の取引に係る報告書		○	



※提出期限は令和3年2月24日(水)必着になります。

軽油免税 配送給油所

配送地区	配送給油所	電話番号
大任・川崎・伊田・後藤寺・猪位金	燃料課 配送センター	44-3609
金川・福智町・糸田町	金川給油所	46-1275
添田町・安真木	添田給油所	82-0068
香春町・赤村	採銅所給油所	32-4684

“ギャザリング”

ギャザリングは、苗の根鉢(土)を崩し、それを花束のように組み合わせて鉢などに植え付けます。一つの苗を割いて、小さな苗をいくつも作ったりします。

メリット

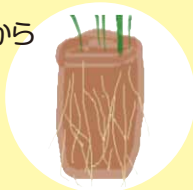
苗の土を崩して小さくするので、小さな鉢でも**色々な種類の植物を植えられる**。花束を作るように、自由に植物を細かく組み合わせることができるので、**アレンジの幅が広がり、個性的で華やかなものが作れます**。作って完成したものは**すぐに綺麗な状態で観賞できます**。

「ギャザリングの作り方」

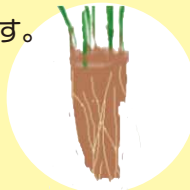
水苔を5分程度、水に浸して用意します。培養土を鉢の縁より少なめに入れておきます。途中で手を綺麗にするために、手洗い用の水を入れたバケツを用意しておくといいでしょ。



① 苗をポットから出します。



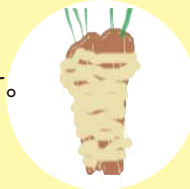
② 土をほぐします。



③ 根が沢山回っている場合はハサミを使いましょう。縦に避ける場合は割いて、小さな苗をいくつか作ります。



④ その他の苗も同じように、ここまで一緒です。次に、好きな苗を合わせて水苔を巻きつけます。茎まで水苔を巻くと腐ってしまうので気をつけましょう。



水苔を巻いたら、鉢の中に入れます。全体を半球状に仕上げたい場合は、鉢の周りから苗を入れ、中心は最後に入れます。全部の苗を入れ終わったら、水苔を隙間にしっかりと詰めていきます。最後に、花や葉が交差したりしているところを整えて完成です!



ドーナツ状の鉢を使うと左のようなものも作れます。

用意するもの

- ・苗
- ・鉢などの器(通気性の良いもの)
- ・ベラボン(ヤシの実チップ)か培養土
- ・水苔
- ・水苔を浸す桶やバケツなど
- ・ハサミ

2月から植えられる苗

パンジー ピオラ ワスレナグサ
ネモフィラ プリムラ クリスマスローズ
ルピナス ラナンキュラス スイセン
ムスカリ 等

これまでの寄せ植え



- 鉢に対して植え込める苗の数がきまっている
- デザインの表現に限りがある
- 植えこんですぐは綺麗ではない
- 綺麗に育つまで数ヶ月待たなければいけない

ギャザリング



- 小さな花束(ユニット)にして植えるので鉢に対してたくさんの苗を植えることができる
- より繊細な表現ができデザイン性に長けている
- 植えた瞬間から美しい
- さらにワンシーズン綺麗が続く

家庭菜園で元気な毎日を!

春苗の準備をする季節がやってきました

健康への関心の高まりから、今注目の家庭菜園。

健全な食生活に欠かせない野菜ですが、自分の畑で汗を流して育てた野菜となると、さらにおいしさが増し、また安心して食卓に出すことができるのではないのでしょうか。

健康維持のため、ぜひ家庭菜園にチャレンジしてみましょ。う。

望岳台育苗センターでは、トマト・ナス等の春野菜苗の種まきが1月上旬から始まりました。

育苗センター職員一同は、4月の出荷に向けて、良質な苗が皆様に提供できるように育苗作業に頑張っています。



● 春野菜苗予約注文特別価格のご案内 ●

毎年、春野菜苗予約注文で予約注文本数の多い「トマト」「ナス」「キュウリ」の接木苗を目玉商品として、特別価格にて販売致します。

対象商品

品目	品種		形態	当用価格	特別価格
大玉トマト	ホーム桃太郎		接木	225円	195円
長ナス	庄屋大長		接木	225円	195円
キュウリ	夏すずみ		接木	200円	170円

(春苗の育苗品目)

- ナス・トマト・キュウリの接木苗及び自根苗
- スイカ(大玉・小玉)の接木苗
- ピーマン・トウガラシ・カボチャ・ゴーヤ
マクワウリ・他

接木苗…病気、連作障害に強く収穫期間が長くなるので収穫量も多く見込めます。

自根苗…接木苗よりも価格が安いので、たくさん植えたい方には自根苗をおすすめします。



今月のグリーンハートと一緒に春野菜苗のカタログに注文書を折り込んで配布致します。お手数ですが、カタログ折り込みの注文書にご購入本数を記入の上、各支所まで提出をお願い致します。年間を通じて苗の供給を行っていますので、苗注文のお問い合わせについてはこちらへご連絡ください。

JAたがわ 望岳台育苗センター TEL.0947-46-9200



2021年1月より

QRコードを読み取って、是非ご覧ください

CM
放映中!!



実際どのくらい安くなるの？

合計
15,377円
削減!

農家さんの場合

	これまで(年間)	契約後(年間)	削減額(年間)
ご自宅	117,833円	112,806円 (スタンダードM)	5,027円
ハウスの電照	47,754円	42,731円 (スタンダードデイ&ナイト)	5,023円
乾燥機(お米)	33,862円	28,535円 (ビズスタンダードネクスト)	5,327円

※これらの数字は、九州電力及びナンワエナジーの料金メニュー(2020年6月1日時点)に基づく試算額となります。

※削減額はご契約内容やご使用方法等により異なります。 ※現在のご契約内容によっては、お安くない場合もございます。

電気ご使用量のお知らせ

20**年**月分

ご利用期間 毎月**日～**月**日
ご利用日数 **日
今回検針日 毎月**日
次回検針日 毎月**日

タガワ タロウ 様

(ご契約種別) 従量電灯B (ご契約容量) 50アンペア

ご請求予定額(税込)	9,675円	ご使用量	364 kWh
基本料金	1,468円00銭	計器番号	0233058
最初の120kWhまで	2,055円60銭	指示数	4592
121kWh～300kWhまで	4,073円40銭	当月	前月
301kWh～	1,636円48銭	差引ご使用量	364 kWh
燃料費調整額	-89円16銭		
再エネ賦課金	575円00銭		
口座振替割引	-55円00銭		

振替予定日 毎月**日 再振替日 毎月**日 お支払期日 毎月**日

電気ご使用量・請求金額のお知らせ

ご契約名称 タガワ タロウ 様

お客様番号 00-000-000-0000000-00
供給地点特定番号 09-0000-0000-0000-0000
(ご使用用途)

20**年**月
(ご契約期間) **月**日～**月**日 **日間
(ご契約電力) (力率) 90%
従量電力 10kW

ご請求金額 (うち消費税等相当額)	10,210円 1,747円	ご使用量	546 kWh
基本料金	10,120円00銭		
力率割引額	-90円00銭		
安料料金	2,095円20銭	45 kWh	
他料料金	7,113円23銭	461 kWh	
燃料費調整額	-575円00銭		
再エネ賦課金	1,627円00銭		
口座振替割引	-55円00銭		

11月の平均ご使用量は、前年同月に比べ7%増加(前月に比べ31%増加)しています。

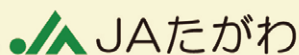
前料予定日 **月**日 お支払期日 **月**日 20**年**月**日 間 353 kWh
再振替日 **月**日 20**年**月**日 間 353 kWh

電気料金が
いくらになるのか
試算してほしいらぶー

ナンワエナジー
マスクットキャラクター
えらぶー



お問い合わせ
お申し込みはこちら



各支所または
本所 総合生活課
TEL: 0947-42-4173



愛と、電力。
小売電気事業者登録番号
(A0023)

さっと見直して、ぐっと**おトク!**

電気料金[!]削減 しませんか？



JA たがわ 各支所の窓口へ
検針票を持ってきてね!

※1年分の検針票（請求書）があれば、より正確なシミュレーションができます。



お申し込み方法は？

- 1 検針票（請求書）を最寄りの各支所窓口または本所総合生活課へご持参ください。
- 2 窓口で検針票（請求書）を元にその場でシミュレーションします。（10分程度で試算ができます）
※1年分の検針票（請求書）があれば、より正確なシミュレーションができます。
- 3 JA窓口でお申し込み完了

試算だけでも承ります。お気軽にご相談ください。

JAたがわ女性部会員様

大腸がん郵送検診のご案内

大腸がんが増えています！

大腸がんは、臓器別の死亡者数で上位に入りその数も年々増加しています。

しかし、早期の段階で発見し治療を行えば高い確率で完全に治すこと（治癒）ができます。

郵送検診のすすめ！

- 郵送検診はご自宅で2日間の便を採って郵送するだけの手軽な検診です
- 食事制限はありません
- 精密検査が必要な方には紹介状を同封します
- 年1回の受診で大腸がんでの死亡リスクを、60～80%減らせます

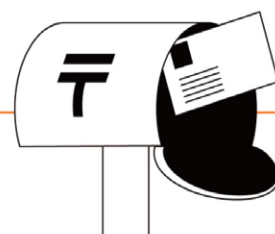
資料：厚生労働省「有効性評価に基づく 大腸がん検診ガイドライン」より

会員価格 **1,550円（税込）**

実施期間 令和3年1月～令和3年3月末日迄

大腸がん郵送検診の流れ

- 1 各支所又は下記連絡先へお申し込み下さい。
- 2 くるめ病院よりお申込みしたご住所に検査キットが届きます。
- 3 ご自宅で採便し、同封の返信用封筒に入れポストに投函してください。（切手を貼る必要はありません）
- 4 検査結果は、2～3週間後に直接ご本人様宛に届きます。
- 5 3月頃に検査料(1,550円)をJAの口座より徴収させていただきます。
※ 料金は受診された方のみのお支払いになります。



申込書締切日：2月 19日（金）

申し込み・お支払いについてのお問い合わせ先

JAたがわ 営農部 営農企画課 橋本 TEL:0947-44-3380

農業新聞を購読しませんか？

日本農業新聞とは、国内唯一の日刊農業専門紙です。農政や農家に役立つ技術、情報、流通・市況情報に加え、消費者の関心も高い食の安心・安全、地産地消、農産物直売所、食農教育なども取り上げます。あなたの知りたい情報が見つかるかも!!

日本農業新聞の申し込みは、最寄りの各支所窓口へお申込み下さい。お近くの新聞販売店からお届けいたします。

購読料(税込)…2,623円

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
http://www.agrnews.co.jp/
〒110-8722 東京都台東区秋葉原 2-3
TEL.03-5225-7407 FAX.03-5225-7128

農業者の所得向上へ
役立つヒント満載!

◎日本の食と農、いのち、暮らし、地域を守る視点で報道
◎次世代を担う若者の姿を追う地域活性化に役立つ情報を提供

農政情報 いち早く詳しく

大転換期の農政の動きをいち早く報道し、行き過ぎた農業・農協改革には反論。「ニュースアイ」で詳しく。

「若者力」に注目

創刊90周年キャンペーンで「若者」にスポットを当てて。新たな感覚で農業・農村と向き合う若者の姿を通じ、農業・農村の可能性と未来を描く。

JA自己改革 後押し

各地の自己改革実践事例・成果を紹介。農協改革のキーワードを解説・分析する企画も新設。

充実のマーケット情報

農業所得の増大に欠かせないマーケット情報を充実。食品・資材業界のトップへのインタビュー企画も登場。

経営に役立つ技術

省力・低コスト化の技術・資材、人工知能やロボットを活用した最先端農業を追う。ウェブサイトでも動画も配信。

身近な話題きめ細かく

全国約1,300人の通信員(JA広報担当など)が身近な話題を発信。地方には特産情報やJAの取り組みなどが満載。

購読のお申し込みは、お近くの支所までお願いします。



JA女性組織の活動に!
おうち時間の充実に!

家の光を
活用しよう!!

特集
新型コロナウイルス感染症関連記事も充実。

料理
旬の食材を使ったごはん作りの味方!

健康
運動や食事の情報をわかりやすく紹介

手芸
作って楽しく、ほめて役立つものばかり!

年間6回は別冊付録付き
健康・料理・福祉など生活に役立つ知識が詰まってる

年間6回別冊付録付き
健康・料理・福祉など生活に役立つ知識が詰まってる

定価(税込)
普通月号 629円
付録月号(1・4・8月号) 922円
家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くの支所・本店(所)へ
JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船町11 TEL. 03-3266-9039 http://www.iemohikari.net

◎家の光購読料(税込)

- ・普通月号(2・3・6・8・10・11月号) …… 629円
- ・付録月号(1・4・5・7・9月号) …… 922円
- ・家計簿付き12月号 …… 1,027円

◎地上購読料(税込)

- ・普通月号(1・2・3・5・6・7・8・9・10・12月号) …… 618円
- ・付録月号(4・11月号) …… 680円

◎ちやぐりん購読料(税込)

- ・普通月号(2・3・5・6・7・9・10・11・12月号) …… 492円
- ・付録月号(1・4・8月号) …… 576円

上記金額は全て税込み金額となります。

理事会報告

令和二年十二月二十五日(金)

【報告事項】

- (一) 令和2年11月末実績報告
 - (二) 不祥事発生状況等の月例報告
 - (三) 事務ミス等発生状況の月例報告
 - (四) 組合員加入脱退報告
 - (五) 平成31年度JA共済
 - (六) コンプライアンス点検結果報告
 - (七) 株式会社おおとつニンニク食品 仮決算報告
 - (八) 令和3年度旅行目的定期積金募集について
 - (九) 年末貯金の取組について
 - (十) 年末年始業務日程について
 - (十一) 賞与支給報告
- 【付議事項】
- (一) 令和3年度水稻共計肥料・農業の助成について
 - (二) 利益相反取引による貸付審査について
 - (三) 就業規則等の一部改正について
 - (四) 役員選任日程及び監事の選出地区について

夢を乗せて
焚火の煙
大空に

太田 輝久

雛壇に
幸せ優しさ
華やかさ

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

家族の健康 冬は深刻、夜間頻尿の悩み

健康科学アドバイザー 福田 千晶

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（そうあく）、うつ病などのメタリック疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い（糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など）、膀胱（ぼうこう）の容量が減少（前立腺肥大症や過活動膀胱など）、睡眠の障害（眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く）が挙げられます。原因がはつきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。また、昼間の農作業中などは頻回に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることになり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は脳梗塞予防などで必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数の増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？

就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。



のんき家族



パズルで頭の体操

☆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
- 最低気温が0度を下回る日のこと
 - どら焼きに挟んである物
 - 片仮名語でいうとリベンジ
 - 節分にまきます
 - 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
 - の道も一歩から
 - 牛肉はビーフ、鶏肉は—
 - お釣りと一緒に受け取ることも
 - 多くの人が眠っています
 - チョコレートの原料になる植物
 - アルコールを含む調味料
 - 間違った答えに付ける印
 - バレンタインデーに伝える人もいます



- タテのカギ
- たき火の—を念入りに行った
 - チョコレートを—にかけて溶かした
 - 構えてシャッターを切ります
 - ジャムやヒクルスなどを詰めます
 - この—の輪、なかなか外れないんだ
 - 就職活動の際に書きます
 - シャープペンシルに入れます
 - 浜辺に寄せては返すもの
 - 文庫本に布製の—を掛けた夕方になると家々の窓にとりまします
 - アシカに似た海獣

1	6	9		14	18	21
		A				
	7			11		19
2				12	15	
				10		
					B	
3	8					20
4				13	16	
5					17	
						E

1月号の答え ▼ カドマツ

- クイズの答え
- 住所
 - お名前
 - 年齢
 - 職業
 - 電話番号
 - 本誌への要望・感想をお書き添えてください。

63 〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課

★応募方法
クイズの答えが分かった方は、ハガキに左記の項目をご記入のうえ、JA田川総務部管理課までお送りください。抽選で粗品進呈。発表は、粗品発送にてかえさせていただきます。

★締切日
2月15日(月)

組合員紹介



井上 英雄さん (80) 田川市弓削田
政子さん (76)

井上さんは専業農家として、ビニールハウスにトマトを300本、露地栽培でトマト、ネギ、ブロッコリー、ホウレン草、胡瓜、白菜など季節野菜を60a作付けしています。「常に体を動かすことが趣味となっていてるので畑作業から逆に根気・やる気・元気ももらい、やりがいのある毎日です。」

「天候は避けることができないので仕方ないことだが、ビニールハウスでトマトを栽培しているので、毎年台風到来を心配しています。」
最後に、これからの楽しみと目標を聞くと
「コロナウイルス感染症が終息したら、妻と旅行に行くことを楽しみにしています。今後も体調に気をつけて、日本一美味しいトマトを作ることが目標です。」と終始笑顔で話してくれました。

読者からのお便り

皆様から頂いたお便りを一部紹介いたします。

● シエフおすすめを試しに作ってみました。これからもやさしい作り方の料理を楽しみにしています。

【田川市：O・K様】

● ウンカ対策やコロナ感染症対策の情報良かった。

【福智町：S・T様】

● トピックスそれぞれの働きが良くわかり参考になります。

【田川市：F・K様】

● 毎月、バスルで頭の体操を頑張っています。シエフ永井氏のレシピを参考にしています。

【香春町：M・E様】

● 新電力に対して興味があります。

【田川市：N・K様】

● シエフおすすめレシピに載っ

他にもたくさんのお便りありがとうございます。今後ともJAたがわ広報誌「グリーンハート」をよろしくお願ひ致します。

ていた栗料理は、義理母が好きなので参考にしたいと思ひます。

【川崎町：M・M様】

● クイズと健康百科が大変楽しみです。

【大任町：S・S様】

● 健康百科で、いつも勉強させられます。パズルと「のんき家族」が大好きです。今年も色々大変と思いますが楽しみに待っています。

【田川市：I・R様】

● 毎回、頭の体操が楽しみで頭をフル回転して答えを出しています。解ると嬉しいですね。

【赤村：T・S様】

《お便り誠にありがとうございます。これからも皆様が読みやすく楽しめるような誌面作りに頑張っていきます。》





シェフ永井のおすすめ

永井 智一 (ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴 (旧キッチン晴人)」 オーナーシェフ



レシピ1

トマトと豚ひき肉のあえうどん

材料(1人分)

- ・豚ひき肉200g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・カットトマト缶60g
- ・ローリエ1枚
- ・タマネギ(みじん切り) 1/2個
- ・生バジルの葉10枚
- ・カレー粉小さじ2
- ・冷凍うどん1玉
- ・かつおだし汁1カップ
- ・サラダ油大さじ1
- ・みりん大さじ4

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- ②①にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- ③汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- ④ゆで上げたうどんが熱いうちに(3)を絡ませ、器に盛り出来上がり。



レシピ2

アサリとイワシのミネストローネ

材料(2人分)

- ・アサリ250g
- ・ローリエ1枚
- ・イワシ水煮缶300g
- ・しょうゆ大さじ2
- ・カットトマト缶180g
- ・塩・こしょう適宜
- ・タマネギ(粗みじん切り) 1/2個
- ・生パセリ
- ・白ワイン1/4カップ
- (細かく刻んだもの) 適宜
- ・水2カップ
- ・オリーブ油大さじ2
- ・大豆水煮缶100g

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- ②①に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込んでいく。
- ③塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。

今月のあなたの運勢

2021年
2月

モナ・カサンドラ★プロフィール

占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>

<p>♈ 牡羊座 (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを</p> <p>【健康運】 食べ過ぎたなと思ったら体を動かして</p> <p>【幸運の食べ物】 カリフラワー</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 問題が多い期間。困ったときこそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう</p> <p>【健康運】 スピード感を意識した運動で爽快感アップ!</p> <p>【幸運の食べ物】 アンコウ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 好調です。テレビを見るなら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり</p> <p>【健康運】 香りの良いお茶で気分をリフレッシュ</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセッティングすると星の加護が得られます</p> <p>【健康運】 継続は力なり。いつもしている健康法が◎</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出費にも対応できるような準備を</p> <p>【健康運】 無理をしないように。睡眠不足に注意</p> <p>【幸運の食べ物】 セロリ</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 丁寧な仕事で称賞を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すてきな協力の輪が広がっていきます</p> <p>【健康運】 スポーツを楽しめます。名医との出会いも</p> <p>【幸運の食べ物】 野沢菜</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高め設定しよう</p> <p>【健康運】 血行を良くして。体の不調が解消へ</p> <p>【幸運の食べ物】 カラシナ</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を発揮して。下旬には運気が好転。味方が増えて前進へ</p> <p>【健康運】 体調の悪いときに無理は禁物。休養を取って</p> <p>【幸運の食べ物】 ハクサイ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 コミュニケーションを取る機会が増え身辺がにぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています</p> <p>【健康運】 リズムカルに体を動かしましょう</p> <p>【幸運の食べ物】 ユリ根</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり</p> <p>【健康運】 体を鍛えるチャンス。筋力アップの運動を</p> <p>【幸運の食べ物】 キンメダイ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 運勢は大きく活性化中。バッドハッピングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解</p> <p>【健康運】 根を詰め過ぎないように。休憩も大切</p> <p>【幸運の食べ物】 フキのとう</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 上昇運です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり</p> <p>【健康運】 運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々</p> <p>【幸運の食べ物】 不知火(デコボン)</p>