

たがわ

グリーンハート

— 暮らし TAGAWA —
2022年
10月



令和4年産新米の稲刈及び米検査が始まりました。

8月下旬より、早期夢つくしの収穫が始まっています。本年度産稲作については田植えから天候に恵まれ順調な生育でした。

特に心配されたウンカ飛来による坪枯れ被害はほとんどありませんでしたが、カメムシによる被害が多く発生し

品質に大きく影響しています。夢つくしについては穂揃期に高温の影響で乳白米が多くなっています。

今後も10月中旬まで稲刈り作業が続きます、美味しい新米が出回る季節となりました。



令和4年産米の 米概算金のお知らせ



令和4年産米の需給状況見通しは①令和4年6月末民間在庫数量が217万トンと適正在庫量水準180万トンより過剰②主食用米の年間10万トン以上の需要量減少③令和4年産米作況の動向等、価格の低下が心配されています。

これらの要因により、本年産コシヒカリ、夢つくしの概算金単価は全農ふくれん単価では、昨年と同額の単価となっていますが**JAたがわでは、独自にコシヒカリ、夢つくしにつきましては600円の加算金を追加して設定しています。**

是非、全量出荷をお願い致します。

●尚、元気つくし・ヒノヒカリの概算金は9月末に決定致しますので、各支所までお問い合わせ下さい。(来月号にて掲載致します)

■ 令和4年産米概算金

JA米の概算金単価(円/60kg、裸、税込)

品種名	ふるい目	水分	等級	概算金単価					前年差額
				令和4年産			令和3年産		
				全農ふくれん	JAたがわ 独自加算金	JAたがわ 概算金	全農ふくれん	JAたがわ	
コシヒカリ	1.85	14.0%~ 15.0%	1	11,100		11,700	11,100	11,700	0
			2	10,800	600	11,400	10,800	11,400	0
			3	9,780		10,380	9,780	10,380	0
夢つくし	1.85	14.0%~ 15.0%	1	11,700		12,300	11,700	12,480	▲ 180
			2	11,400	600	12,000	11,400	12,180	▲ 180
			3	10,380		10,980	10,380	11,160	▲ 180

※一般米の価格は、JA米より300円低い価格となります。

※ふるい目1.80mmは、1.85mmより360円低い価格となります。

※過乾燥米(13.0%~14.0%未満)は、ふるい目を問わず720円低い価格となります。

※紙袋検査については、包装代として83円/30kgが加算されます。(CE・RCフレコン検査を除く)

○JAに出荷されたお米は検査後、概算金を各出荷者の指定口座へ振り込み致します。

○検査結果・振込金額については、各出荷者へ個体概算金振込通知書をお渡し致します。

秋野菜苗の定植時期が近づきました。

今年の秋野菜苗につきましては、約36,000本の予約注文をいただき、誠にありがとうございました。また、追加注文も随時受け付けていますので、最寄りの支所までご注文をよろしく

お願いいたします。望岳台育苗センターでは、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリーなど秋野菜苗の出荷に向けて良質な苗の育苗に職員一同努めています。



▲丹精込めて育てた様々な野菜苗が勢ぞろい



▲野菜育苗施設内で元気にスクスクと育てています

秋野菜苗配送予定日

10月4日(火)~7日(金)

※苗の育成状況により配送予定日が前後する場合があります。
 ※配送日に関するお問い合わせ(雨天等)は各支所までお電話をお願いいたします。

野菜苗に関するお問い合わせは
 JAたがわ育苗センターへご連絡ください。

連絡先 / 0947-46-9200

空中農薬散布防除の取り組み

本年度も、水稻栽培における省力化病害虫防除として無人ヘリコプター及びドローン農薬散布事業に取り組みました。ドローン防除につい

ては特に山間地における省力化や住宅地においてヘリ防除に比べ、近隣への飛散リスクが低いこともあり散布希望者が増えています。



空中散布全日程終了

ヘリ防除
 実施

- 期間 / 7月22日~9月2日
- 散布面積 / 約139ha
- 散布場所 / 田川管内3町村

ドローン防除
 実施

- 期間 / 7月25日~9月12日
- 散布面積 / 約95ha
- 散布場所 / 田川管内5町

女性部がスマホ教室を開催

8月22日(月)、JAたがわ女性部が本所3階でドコモショップより講師をお招きし「スマホ教室」を開催しました。講習会の内容は「LINEを使いこなそう」を目的に、ラインの購入方法や送り方、LINE電話の活用、グループの作成などを学びました。

「LINE」とはインターネット交流サイト(SNS)の一つであり従来の電話やFAX、メールに代わる情報発信やコミュニケーションの手段として使用されています。新型コロナウイルスの影響で集うことが困難になった今、人と人を繋ぐ重要なツールとなっており、様々な分野でも活用されています。

この講習は、実際に女性部自身のスマートフォンを使用しながら進められ、途中で疑

問に思ったことや操作が分からなくなった時でもスタッフが補助をしてくれるため、操作に不安がある方でも安心して受講できました。また、テキストも使用するため、講習会後も講習を振り返ることが可能です。今回のスマホ教室の結果を踏まえ、今後の開催や講習会の内容についても検討をすすめます。



女性部役員研修会

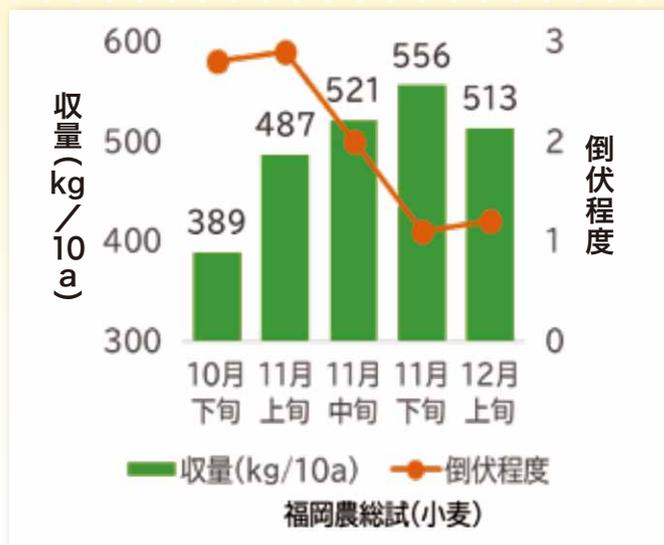
8月31日(水)に女性部役員研修会を実施しました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり少人数での研修会となりました。今回の研修会では、株式会社TASAKIへ訪問しジュエリーセミナーと意見交換会を実施し、最後に訪れた「香の宮」では天然素材

を使ったリップクリーム作りを行うなど久しぶりに充実した1日を過ごすことができました。今後もイベント等の企画を行い多くの女性部員の参加のもと、このような交流が行えるよう一刻も早く新型コロナウイルス感染症が終息することを願っています。



適期播種

極端な早播きは倒伏程度が増すなど、減収の原因になります。11月20日～25日頃を中心に適期播種を行いましょう。また、適期播種が確実に完了できるよう、前述の播種前準備は早めに済ませましょう。



小麦・大麦の播種適期は、以下の通りです。

播種時期による収量と倒伏程度

小麦: 11月15日～30日

大麦: 11月25日～12月5日

早播き

生育前半に過繁茂になりやすく、生育後半に萎凋し枯れ熟れや倒伏により減収しやすくなります。また、苗立ち(幼穂形成)期が前進するため凍霜害のリスクが高まります。

遅播き

十分な穂数が確保できず減収しやすくなります。また、登熟がおくれるため、収穫が梅雨と重なると倒伏・穂発芽等の品質低下のリスクも高まります。

やむを得ず、遅播きになった場合には、播種量を2～3割増やして、苗立数の確保に努めましょう。 また、土壌処理除草剤※は出芽後でも散布可能なので、**播種が遅れそうな場合には、播種作業を優先しましょう。**

※リベレーターフロアブルは麦3葉期まで、リベレーターGは麦2葉期まで処理可能



適期播種に向けた作業工程

10月は

麦の播種前準備と適期播種についてです。

播種前準備

麦類の契約数量の出荷が実需者から求められており、単位収量・品質の向上を図る必要があります。麦類は畑作物で、水稻とは栽培に適する土壌条件（排水性・土壌構造・酸性度等）が異なります。土壌pHが下がるほど、麦類に必要な養分が吸収されにくくなり、収量・品質が著しく低下します。

改善対策は以下の通りです。

排水対策

- 地表排水（畝立播種・周囲の作溝）と地下排水（本暗きよ・弾丸暗きよ）を組み合わせましょう。

※ 気温が高く、圃場が乾く時期（10月）に排水対策を行いましょう。

	4.5	5	5.7	6.8	7.5
小麦の収量指数	68	76	89	100	99



額縁明きよ(左)と弾丸暗きよ

土壌改良(土づくり)

- 有機物の施用

土壌物理性の向上には、ワラ・牛フン堆肥が適しています。また、豚フン・鶏フンは肥料的効果もあります。乾燥豚フンは200kg/10aを目安に、乾燥鶏フンは150kg/10aを目安として投入して、元肥を調整しましょう。

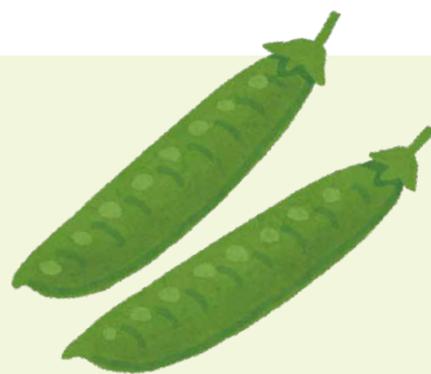
有機物の種類と施用効果について

種類	肥料的効果			土壌物理性の改善効果
	窒素	リン酸	カリ	
稲ワラ・麦ワラ	無	小	大	大
牛フン堆肥	小～中	大	大	大
豚フン堆肥	中	大	大	中
鶏フン堆肥	中～大	大	大	小

- 土壌改良資材の投入

麦類の適正土壌pHはpH6.0～6.5です。通常の水田では、pH5.5程度の圃場が見受けられます。栽培ごよみを参考に、100～200kg/10aの石灰質資材（ケイカル・ミネラルG・粒状苦土石灰等）を施用しましょう。

スナップエンドウ (さやえんどう)の 共販出荷をしませんか？



令和5年度産に向けて共販出荷者の募集を行います。出荷先は決定しており、4～5月については秀・優で確約した単価となっています。共販出荷となりますので、出荷規格については厳選させていただきますが安定した収入が見込めます。

- 栽培期間：11月～6月頃（播種11月～収穫4～6月）
- 栽培作付面積：1a／人
- 生産量：100～200kg /a
- 品種：つるあり あまいえんどう
- 出荷期間：全国的にスナップエンドウの出荷量が減る4～5月を目安にした出荷
- 出荷先

市場	品位	階級	kg単価	備考
大果大阪青果	秀	L	1,200	・4～5月：確約単価 ・6月：単価交渉
		M		
	優	L・M混合	1,000	
宇部大同青果	無地	L・M混合	セリ単価	優品以下の品物

●主な資材

種子／つるあり あまいえんどう

肥料／NK 化成2号・牛糞堆肥・園芸化成ベスト444・炭酸苦土石灰・BM ヨーリン

生産資材／黒マルチ・トンネル支柱・キュウリネット・誘引紐（マイカー線等）

農薬／グレーシア乳剤・スピノエース顆粒水和剤・ディアナ SC・コサイド3000・シグナム WDG

出荷資材／DB・フタ・運賃

※資材は各グリーンセンターにて取り揃えておりますが、在庫切れの場合は注文となりますのでご了承ください。

●出荷先

(1a 当たり目安)

収量	単価	粗収入	所得	所得率
(kg)	(円/kg)	(円)	(円)	(%)
100	1,000	100,000	40,000	40%

【スナップエンドウ共販出荷希望の方は】

作付希望者の方については、作付面積の取り纏めを行いますので、各支所・各集荷場にある書類に記入のうえ提出をお願い致します。

提出期限

10月3日(月)まで

提出先

各支所・川崎集荷場・添田集荷場



生産者インタビュー

専業農業者

松本

修さん

まつもと

おさむ

【赤支所管内】

「生後3ヶ月の子豚を肥育受託し、3ヶ月かけて110kgまで育てて出荷するのだから、全てにおいて最後まで絶対に中途半端にはできないよ」と話す修さんは高校卒業後、田川を離れ就職していましたが、父から養豚の作業を頼まれることが多くなったため、30歳の節目で家業として養豚経営を引き継いで現在、SPF認定農場として子豚1,400頭を肥育、米4haの作付けを行っています。

「豚の病気が山口県まできている事で、野生のイノシシやシカからも病気に感染しないか心配しているが相手が野生動物のため見張り等は苦労する。衛生面も年々、検査基準が高くなっているため浄化槽など維持費だけでも大変です。また、SPF豚肉としての肥育受託をする契約農家はオールイン・オールアウト方式を基本とする管理方法のため、消毒を行う時期は本当に大変です。」と苦労話をしてくれました。

最後にひとこと尋ねると

「現在は、息子に畜産としてのノウハウを教えながら家業を引き継いでいます。可愛い孫が引き継ぐまでには、使わなくなった豚舎を改築し、400頭を新たに増やし肥育できるようにしたいです。」と笑顔で話してくれました。

修さん、農業者として
今後の農業や地域の発展のため
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。

※SPF豚とは、あらかじめ指定された病原体を持っていない健康な豚のことで徹底した衛生管理のもと、麦類を多く与えビフィズス菌と乳酸菌を使用し特徴ある配合飼料により、安心・安全で美味しい豚肉に仕上げる。また、豚舎内では土壌菌を利用した発酵床で飼養することによってストレスのない環境で育て、薬に頼らない飼育方法で育てるなど厳しい基本設定で肥育していること。

※オールイン・オールアウト方式とは、肥育豚舎に子豚を一度に導入し、出荷する時も一度に出荷し、豚舎から完全に豚がいなくなった状態で水洗い・消毒を行い、また次の子豚の導入に備える飼養管理方法です。この方法だと肥育豚舎が一度空になるため、完全に近い形で豚舎の消毒が可能となり病気の発生を少なくできます。但し、一度に導入する子豚は、できるだけ日齢の近いこと(1週間以内)が必要で、規模の大きい農場で採用される方法です。

2 「みなし入院」の取扱いを開始した経緯について

入院共済金等は、共済約款において「医師による治療が必要」であり、「自宅等での治療が困難」なため、「病院または診療所に入り」、「常に医師の管理下において治療に専念する」場合にお支払対象とする旨、定めています。

令和2年4月当時、新型コロナウイルス感染症に罹患され、病院または診療所への入院が必要な状態にも関わらず、病床の逼迫等の事情により入院することができない状況が発生したことを受け、当会では、組合員・利用者の「安心」と「満足」を提供するというJA共済事業の使命のもと、医師等の管理下で宿泊施設や自宅での療養を余儀なくされた場合も、「入院」と同等に取り扱う特別取扱い(みなし入院)を開始いたしました。

3 今回の見直しの背景について

今般、政府より新型コロナウイルス感染症に係る発生届の対象範囲について、令和4年9月26日(月)以降は全国一律に「重症化リスクの高い方」に限定されることが公表され、あわせて療養の考え方についても見直されることとなりました。

今回の政府による措置等を踏まえると、重症化リスクの高い方以外(医師による発生届の対象とならない方)については「常に医師の管理下において治療に専念する」状態との判断ができなくなることから、令和4年9月26日(月)以降の「みなし入院」のお支払い対象者について、見直すことといたしました。*

※今後、法令の改正等がなされた場合には、必要に応じて更なる対応を行う可能性があります。

4 見直し後のご請求手続きについて

見直し後のご請求手続きにつきましては、「重症化リスクの高い方であること」の証明が必要となります。本人確認書類や母子手帳など、組合員・利用者あるいは医療機関等の負担とならないよう検討し、後日あらためて当会ホームページ等にてご案内いたします。

5 お問い合わせについて

本件に関するお問い合わせについては、下記にて承ります。

なお、個別のご契約内容(共済金の支払いに関する事項等)については、ご契約先のJAへお問い合わせください。

**JA共済相談
受付センター**

電話番号:0120-536-093

受付時間:午前9時から午後6時(月曜日～金曜日※)

午前9時から午後5時(土曜日※)

※祝日を除きます。

※当会ホームページ(<https://www.ja-kyosai.or.jp/>)においても、新型コロナウイルス感染症に関連した当会の取組みについて、随時最新の情報を掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

新型コロナウイルス感染症にかかると入院共済金等のお支払いについて



新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会、以下「当会」)では、2020年4月から実施しております新型コロナウイルス感染症にかかると入院保障の特別取扱い(以下「みなし入院」)のお支払い対象者について令和4年9月26日(月)より、以下のとおり見直します。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

1 「みなし入院」のお支払い対象者について

令和4年9月26日(月)以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、重症化リスクの高い方が対象となります。

重症化リスクの高い方

- 65歳以上の方
- 入院を要する方
- 重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与
または新型コロナウイルス罹患により新たに酸素投与が必要な方
- 妊娠中の方



※令和4年9月25日(日)以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どおりのお取扱いといたします。

<参考>新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲

ケース		診断日※	
		9月25日以前	9月26日以降
入院された場合		○ お支払対象	○ お支払対象
宿泊・自宅療養された場合 (特別取扱い)	重症化リスクの高い方	○ お支払対象	○ お支払対象
	上記以外の方	○ お支払対象	× お支払対象外

※検査日ではなく、診断日での判断となります。

JAカードはJA直売所
(来てみんな金川)のご利用が
15%おトク!!



JA直売所でJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分をポイント還元する期間限定キャンペーンを実施中。

いつもの5%割引と合わせて、15%相当お得にご利用いただけます。

まだ、JAカードをお持ちでない方、最寄りの支所へご相談ください。

通常割引
5%



ポイント還元
10%

対象期間 / 令和4年9月1日(木)～10月31日(月)

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します。

※JAカードでの支払いが対象です。

JAカード**限定**



2022年9月・10月は
JA直売所のご利用が

15%
相当おトク!

金川直売所でポイントカードを作いませんか!!

ポイントカードは即時発行で、その日からポイントチャージができますので、精算時にレジにてポイントカードを提示してください。216円(税込)で1ポイント加算され500ポイントで500円の商品券と交換できます。また、毎週火曜日はポイント2倍デーを実施していますので、この機会に直売所でお買い物の際にスタッフへお申出ください。

未来を描く ハッピー マイライフ運動

12月号 第2 別冊付録
人生100年時代のお金ガイド

12月号 第1 別冊付録
2023 家計簿

12月号・1月号 購読申込受付中

お申し込みはお近くの JA本・支店(所) へ

1月号 第2 別冊付録
相統虎の巻

“Ienohikari”
家の光

定価(税込)
●普通月号 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

お金は **夢** のおともだち

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

購読のお申し込みは、
お近くの支所まで
お願いします。



金額は全て税込み金額となります。

◎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

◎ちゃぐりん購読料(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

理事会報告

令和四年九月五日(月)

【報告事項】

- (一) 令和4年7月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況の月例報告
- (三) 組合員加入脱退報告
- (四) 債権流動化委員会報告
- (五) JAバンク基本方針に基づく
経営管理資料の提出報告
- (六) JAバンク基本方針に基づく
「体制整備モニタリング」報告

【付議事項】

- (一) 令和4年産米穀共同計算重要事項の
設定について





健康百科 ヘルス&ビューティー **白髪**

健康科学アドバイザー
福田 千晶

白髪を気にして白髪を抜くことはやめましょう。毛髪を抜くと毛髪が生えなくなることもあり、また毛を抜くと頭皮に炎症が起これり、色素細胞にもダメージを与えかねませ

白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあり得ます。

毛髪に色を与えるメラニン色素が何らかの原因で作られなくなると、髪は色素を失い白髪になります。白髪の大きな原因は加齢です。老化によりメラニン色素を作る機能が低下して白髪になります。白髪は個人差があり、遺伝的な要素もあります。



白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあり得ます。

白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあり得ます。

徐々に増えてきているのが気になる人は、まずは、切ったり染めたりして対処しながら、生活の見直しをして白髪を減らすことを目指しましょう。また、艶のないパサパサ髪は、さらに白髪が多いように見えます。農作業や外出時も帽子をかぶり紫外線を浴びない工夫をし、トリートメントなどヘアケアを継続し、艶やかな毛髪を維持したいですね。

のんき家族
レオナルド★いも



パズルで頭の体操

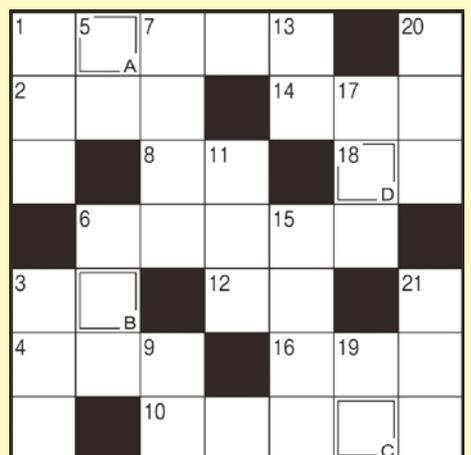
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？

ヨコのカギ 出題●ニコリ

- ① 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ② 竜宮城で舞う魚
- ③ 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- ④ 実るほど頭(ごうべ)を垂れる——かな
- ⑤ コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑥ 無料です。代金はいりません
- ⑦ 秋の空にぼこぼこと浮かびます
- ⑧ ろうそくの炎に
- ⑨ ガラス板を近づけると付きます
- ⑩ 学校の教室に並べるもの
- ⑪ 船が停泊するときを下ろします
- ⑫ クルミが似合うげっ歯類



9月号の答え▼ツキミザケ



- タテのカギ**
- ① 機械などのパーツのこと
 - ② オクトパーフェクト
 - ③ 発祥の国です
 - ④ 中国の大きな打楽器
 - ⑤ 好始・娘・妹は——偏の漢字
 - ⑥ 池の——によつて、土地を増やした
 - ⑦ 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
 - ⑧ 学校の運動会で踊る——でもあります
 - ⑨ 視聴——、円周——
 - ⑩ 海水の影響で塩分を含む湖
 - ⑪ 台所のこと。漢字で書く「厨」
 - ⑫ たんすやソファなどのこと
 - ⑬ ノーの反対語
 - ⑭ 阿寒湖のものは
 - ⑮ 国の特別天然記念物

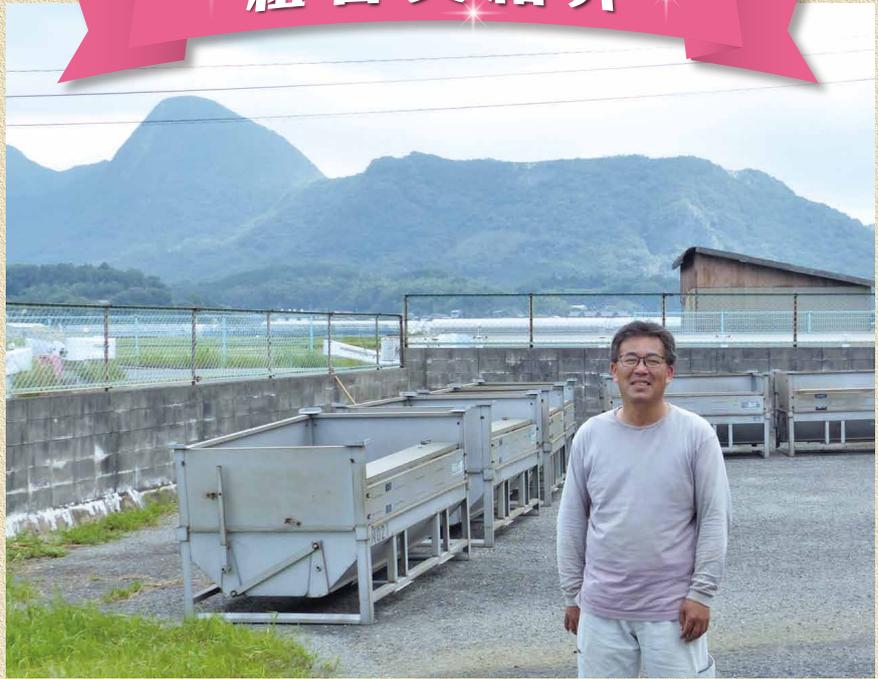
- ①クイズの答え
②住所
③お名前
④年齢 ⑤ご職業
⑥電話番号
⑦本誌への要望・感想をお書き添えください。

〒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たがわ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
10月17日(月)

組合員紹介



やまぐら まさのり
山倉 政憲さん (51) 住所・田川市夏吉

「農業に携わっている時間とバイクツーリングが趣味です」と話す政憲さんは、園芸の専門学校を卒業後、父と兄が設立した「やまぐらガーデン」へ就職し、米70a、季節露地野菜としてサツマイモ20aを作付けしています。また、JA田川青壮年部員として5年目を迎え、直売所での餅つきや、食

農教育の一環として金川小学校の児童たちに食農教育の指導を行っています。

現在、委託で米・麦・大豆のドローンによる農薬防除を90ha行っていますが、今後は更に500haまで規模拡大する事を目標にしています。また、子供たちの成長が1番の楽しみです。」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。

● コロナ禍で色々な行事が中止になっていたので、また元のようになり再開されることを楽しみにしています。

【福智町：H・K様】

● パズルで頭の体操。ページを見て、初めて答えが解りましたのでハガキを送る事にしました。また、家では野菜を栽培しています。

【田川市：W・K様】

● シエフ永井氏の手軽にできる料理など家族に好評なため、毎号参考に作っています。

【大任町：S・M様】

● 勉強や参考になるため毎号楽しみにしています。地域の色々な情報も助かりますので、これからも情報提供をお願いします。

【田川市：Y・Y様】

● 組合員紹介は色々参考になり楽しく読んでいます。

【福智町：O・S様】

● いつもパズルとシエフ永井氏のおすすめ料理を楽しみにしています。

【田川市：I・T様】

● 米と野菜を作っています。農業機械の扱い方や野菜の栽培方法など参考になり助かっています。

【香春町：O・Y様】

● 健康百科は今月も勉強になりました。自分の爪を見て考えさせられたので、栄養バランスを考えて家族のために料理をしようと思います。また、のんき家族は本当に笑えますね!!

【田川市：I・R様】

● パズルで頭の体操を解くのを毎号楽しみにしています。料理の作り方をよく読み作って楽しんでいきます。

【香春町：O・M様】

● 組合員紹介を読むのが楽しみです。

【福智町：O・H様】

● 色々な記事が役に立っています。

【福智町：I・Y様】

● 家庭菜園を始めたため、グリーンハートを読んで参考にさせていただきます。

【田川市：K・A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。》

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

致します。





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

手羽元とサツマイモの甘辛煮

材料(4人分)

- 手羽元 8本
 - ショウガ(スライス) 10g
 - サツマイモ 中2本
 - ごま油 大さじ1
- 煮汁 / 水600ml、しょうゆ100ml、料理酒100ml、砂糖大さじ6と2/3
みりん大さじ3と1/3、酢大さじ3と1/3、コチュジャン大さじ1

【作り方】

- ①サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- ②深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- ③②のフライパンに煮汁の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としふたをして中火で25分煮込む。
- ④器に盛り付け、カイワレなどお好みの青み(材料外)をあしらい出来上がり。



レシピ2

キュウリの辛味炒め

材料(4人分)

- キュウリ 3本
 - ニンニク(みじん切り) 小さじ1/2
 - ミョウガ 3本
 - ショウガ(みじん切り) 小さじ1/2
 - タカノツメ 3本
 - サラダ油 大さじ1
- A(調味料) / 塩小さじ1、しょうゆ小さじ1、コチュジャン小さじ1
こしょう少々、炒りごま大さじ1

【作り方】

- ①キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- ③キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- ④③を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。

今月のあなたの運勢

2022年 10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】 人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです</p> <p>【健康運】 野菜を中心に低カロリーの食事を心がけて</p> <p>【幸運の食べ物】 マツタケ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉</p> <p>【健康運】 楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事</p> <p>【健康運】 スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ</p> <p>【幸運の食べ物】 トマト</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のこと考え準備を進めれば大逆転も</p> <p>【健康運】 メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を</p> <p>【幸運の食べ物】 エビイモ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開があらそう。下旬は謙虚に</p> <p>【健康運】 ハイキングなどで楽しみながら体を動かして</p> <p>【幸運の食べ物】 ギンナン</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます</p> <p>【健康運】 ストレッチやつぼ押しでストレス解消</p> <p>【幸運の食べ物】 国産ライム</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。お出かけ事や旅行の計画にツキ</p> <p>【健康運】 体力増進のチャンス。ハードな運動もOK</p> <p>【幸運の食べ物】 レンコン</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感</p> <p>【健康運】 持病の再発に注意。冷えないようケアを</p> <p>【幸運の食べ物】 イチジク</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます</p> <p>【健康運】 頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!</p> <p>【幸運の食べ物】 チンゲンサイ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆつくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず</p> <p>【健康運】 イライラしたら甘いものを食べて元気回復</p> <p>【幸運の食べ物】 アケビ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう</p> <p>【健康運】 とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で</p> <p>【幸運の食べ物】 ザクロ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず</p> <p>【健康運】 気になるところがあるなら早めに検診を</p> <p>【幸運の食べ物】 ヤーコン</p>