

・人 たがわ

グリーンハート

— 愛らぶTAGAWA —
2022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

田中組合長 職員へ年頭挨拶

1月4日(火)に本所3階大会議室で年頭挨拶がありました。

「新型コロナウイルス感染拡大

は新たな変異株となり、さらに猛威を振るうなか、当JA職員については現在ひとりもコロナ感染者を出さず感染予防対策に努めている成果が現れています。また、昨年11月に3年に一度の第43回JA福岡県大会が開催され、JAグループ福岡中期方針「令和4～6年度」が決議されました。自己改革の実現に向け役員が一丸となり持続可能な未来へ向けたJAたがわの役割を發揮しましょう。」と組



合長からの年頭挨拶に職員一同は身を引き締め耳を傾けました。

農機具初荷式

今年の農作業における安全と豊作を祈願し、1月14日(金)に農機具初荷式を行いました。



田中組合長の挨拶のあと、当JAで注文を頂いた農機具(計8台)が、「初荷」の職を飾ったトラックに積み込ま

れ、役員に見送られ、新しい農機具を心待ちにする組合員宅へ向け出発しました。

令和4年度 水稲共計肥料・農薬の助成について

JAたがわでは「JAたがわ中期方針」に基づき、生産資材価格の引き下げと低コスト生産を支援する体制強化に取り組んでいます。市況調査に基づく弾力的な価格設定をするとともに、予約購買の充実を図り生産コスト低減と農家所得の増大に努め、令和4年度水稲共計注文に予約価格の設定と大口農家対象者に水稲共計大口助成措置を実施致します。

1 水稲共計予約価格

当用価格より 3.5%~24.8%の値引き価格の設定(平均値引き率9.09%)

※主要品目平均値引き率:11.3%

2 水稲大口助成措置

○大口助成基準/決済日の月末までに完納し、代金決済額の税抜金額20万円以上の購入者に対し、4%の助成を行う。

※決済日:9月20日 10月20日 11月21日 12月20日(飼料用米)

○助成対象品目/肥料・農薬

○助成時期/令和4年12月末(水稲共計) 令和5年1月末(飼料用米)

○助成対象者/令和4年度水稲共計予約注文者及び追加注文者
(共計予約注文以外は、当用価格とする)



3 注文方法

令和4年度 水稲共計注文書、飼料用米注文書

(注文数は、各品目10a当たり基準数量の耕作面積以内とする)

※詳しくは、各支所営農指導員にお尋ねください。

■主要品目及び価格設定

分類	品名	規格	当用価格	予約価格
基肥	エムコート2000	20kg	3,730	3,280
	エムコート2220	20kg	3,410	3,000
	園芸化成444号	20kg	1,930	1,625
	機械施肥242号	20kg	3,150	2,770
	ネオペースト2号	20kg	4,410	3,880
追肥	NK化成2号	20kg	2,320	1,745
箱剤	ブイゲットフェルテラゼクサロンL	1kg	3,830	3,292
	防人	1kg	4,050	3,480
	防人	10kg	38,500	33,100
いもち病 予防剤	コラトップ粒剤	3kg	2,620	2,175
	コラトップジャンボP	500g	3,455	3,107
ジャンボ タニシ剤	スクミノン粒剤	2kg	2,730	2,348
	スクミノン粒剤	10kg	13,120	11,280

分類	品名	規格	当用価格	予約価格
初期 除草剤	エリジャン乳剤	300ml	925	830
	カウシルコンプリート1キロ粒剤	1kg	2,910	2,612
	カウシルコンプリート1キロ粒剤	4kg	11,420	10,280
	カウシルコンプリートジャンボ	300g	3,220	2,896
	カウシルコンプリートジャンボ	900g	9,500	8,543
	ホットコンビフロアブル	500ml	2,580	2,314
	イノーバDX1キロ粒剤51	1kg	3,255	2,952
粉剤(基幹 防除剤)	イノーバDX1キロ粒剤51	4kg	12,340	11,216
	エクシード粉剤	3kg	1,575	1,460
	ノンブラストレバリダ粉剤DL	3kg	2,765	2,565
液剤(基幹 防除剤)	ビームクラブジョーカー粉剤DL	3kg	1,920	1,774
	モンセレンフロアブル	500ml	1,860	1,758
	ノンプラスフロアブル	500ml	2,600	2,440
	アブロードスタークルゾル	500ml	5,205	4,838
	ブラシンフロアブル	500ml	2,530	1,975
	エクシードフロアブル	500ml	5,855	5,500
	ビームイトエクシードフロアブル	500ml	3,890	3,655

育 苗 セ ン タ ー だ よ り

家庭菜園をおすすめします!

家庭菜園で元気倍増・健康増進

望岳台育苗センターでは、今年も多品目の野菜苗と花苗を春野菜苗として選んでいます。

夏の太陽光をたくさん浴びた野菜は、味わい豊かで栄養価が高く、夏バテ防止や食欲増進の効果が期待でき、畑での作業は体力増強・健康づくりへとつながります。

春は家庭菜園を始めるには絶好の季節で、屋外の作業に取り組みやすくなるこの季節に、ぜひ家庭菜園を始めてみてはいかがでしょうか。



● 特別価格のご案内 ●

春野菜苗予約注文で、毎年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	通常予約価格	特別価格
大玉トマト	ホーム桃太郎		接木	245円	225円	215円
長ナス	庄屋大長		接木	245円	225円	215円
キュウリ	夏すずみ		接木	220円	200円	190円

春苗の育苗品目

- トマト・ナス・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
- 花苗
接木苗…病気や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



牛フン堆肥キャンペーンを実施します。

JAたがわでは、2月1日(火)から3月31日(木)まで牛フン堆肥キャンペーン予約注文の受付を行います。キャンペーン期間中は、2t配送価格5,500円(税込)をキャンペーン価格3,300円(税込)にて配送いたします。

また今年より牛フン堆肥袋(標準重量15kg)も1袋330円(税込)で各グリーンセンター、直売所購買で販売いたします。

牛フンバラ堆肥(バケツ1すくい分)の直取りと2tバラ配送の対応については下記のようになっています。

ご予約、問い合わせ等ございましたら、各支所までご連絡ください。

配送、引取日

月曜日～金曜日(祝日を除く)

引取対応時間

8時30分～9時00分

※堆肥配送の予定が入っている場合があるため、引取につきましては前日までにご連絡をお願い致します。



連絡先

45-0680(堆肥センター)・22-4622(資材課)
または各支所へご連絡ください。

※製品製造および1日の配送には限度がありますので、ご希望日に配送できない場合がありますのでご了承ください。

偽電話詐欺被害防止に貢献

令和3年10月29日(金)、伊田支所のATMコーナーで、振込操作が分からず動揺していた女性に対し支所職員が声をかけたところ、「田川

市の男性職員から、あなたに介護保険の還付金が出る。」と電話があり、振込時は「J A職員に操作方法等を聞かず一人で行うように」と言わ



田川警察署生活保全課平野課長 貯金担当 前田 正美 伊田支所 丸山支所長 共済担当 花野主任 田中組合長

れたそうので、不審に思った職員がすぐに市役所へ還付金等がないことの確認し、すぐさま田川警察署へ通報したことで、偽電話詐欺を防ぐことができました。事件を未然防止した職員に対し、田川警察署長より感謝状が贈呈されました。

農産物直売所で年末大売出しを開催

12月28日(火)から3日間、農産物直売所「来てみんなね・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、3,800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月に予定しております。新鮮野菜などお買い求めの際には農産物直売所「来てみんなね・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心よりお待ちしております。



▲青壮年部が餅つき奮闘!!



▲直売所店舗内は大盛況



▲綺麗な正月用飾り花

麦・大豆部会委員会

たがわ管内の麦大豆生産において質・量とも大きく向上してきました。特に硬質小麦につきましては反収500kg(県下3位)、品質を測る上で重要なタンパク値に関しては平均13.4%(県下かけ離れてトップ)という状況です。実需者等からも有力な産地として見られるようになってきました。良いものが生産できる田川産地となりつつある中、県や全農ふくれんからも①硬質小麦の生産(※硬質小麦は交付金「ゲタ」が2,300円/60kg上乗せされる)②大豆の品種転換③大豆種子栽培等、色々と提案を持ち込まれるようになりました。

そこで12月21日、本所にてJAたがわ麦大豆部会委員会が開催され、令和3年産の麦大豆の生産の実績を踏まえ右記案件を検討し、大豆においては令和4年産より現在の品種「フクユタカ」から「ちくしB5号」への品種転換を図る方向で1月20日(木)に開催される全体会議で決議することとしました。

硬質小麦については高タンパク値が必須の条件であることから、今ま

での実績を踏まえて条件に合う生産者を選抜して生産を行うこととしました。

種子大豆の生産についても、品質を揃えることが条件であることから集団で責任収量が確実に出荷できる生産集団を選抜し行うことに決定しました。

この会議を受け、山口部会長は「実需者や県・ふくれんの提案を受け入れられる生産技術を産地として持てるようになったことは大変喜ばしく、他の地域から有力な産地として見られるようになり、我々は日々切磋琢磨していかなければならないことを痛感している。今後も良いものを安定して供給していかなければならない。また、延いてはそれが農家の所得向上につながるので、麦大豆部会の理念でもあります産地のさらなる高位平準化を目指して部会員全員が一丸となり取り組みたいと思います。」と話してくれました。



女性部 正月用生け花講習会

猪位金女性部は、正月用生け花講習会を開催しました。生け花を美しく完成させるには細心の注意が必要となるため、講師(坂本幸枝先生)のアドバイスを受けながら、色とりどりの花卉を組み合わせ、それぞれが自由な空間を彩り

次々に鮮やかな作品が生まれてきます。

久しぶりの講習会で、和気あいあいとした雰囲気ながら、自宅に飾る生け花を完成させました。



- 12月24日(金)
猪位金女性部
(粉井美穂支部長)
参加者7名

いちじく部会 生産販売反省会



いちじく部会（宮内了治
部会長）は、12月16日（木）川
崎集荷場にて、部会員7名・
普及指導センター1名 市場

関係者2名・JA3名が出席
のもと令和3年度いちじく
部会生産販売反省会を開
催し、今年度の実績・問題

点、来年度に
向けた要望と
課題対策につ
いて検討しま
した。

宮内部会長
より「年々、生
産者が少なく
なり、面積や
出荷量も減っ
てはいますが、
来年度に向け
ても体調に気
をつけて、日々
出荷ができる
ように頑張り
ていきましょ
う。」と激励し
ました。

いちじく部会 剪定講習会



12月24日（金）に、いちじく
部会（宮内了治部会長）は普
及指導センター 松本氏の指
導のもと、原利幸氏のビニ
ルハウスで、今後のいちじく

栽培に向けての剪定講習会
を実施し、改めて作業工程
の確認を行いました。



軽油免税証申請手続きのお知らせ

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きましては、**本人の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。

JAたがわでは、軽油免税に係る申請書類提出の代行制度を行っていますので、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、または各給油所へ申し出下さい。

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。

- 免税軽油に関する諸手続きについてJAが代行致しますので、各自で県税事務所へ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4年3月からの免税証が交付されます。

① 軽油免税証申請の必要書類(農業用)

必要書類	新規	更新	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	○	△	△機械に変更がある場合は必要です。 ※免税証が1,000ℓ以上の場合も必要となります。
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誓約書(2種類)	○		
⑥免税軽油使用者証		○	
⑦免税軽油の納品書又は請求書		○	
⑧免税証返戻届		○	余った免税証を添付して下さい。

※ 提出期限は令和4年2月22日(火) 必着となります。

**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。)**

② 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



お知らせ



《安真木ATMコーナーの廃止について》

平素よりJA事業につきましては、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
今回、川崎地区の安真木ATMコーナーにつきましては、皆様にご利用いただいておりますが、下記の日程をもちまして廃止することとなりました。ご不便をお掛けしますがご理解賜りますようお願い申し上げます。

廃止日／令和4年3月31日(木) 15:00まで

《ATM稼働時間変更について》

下記ATMコーナーの土曜日稼働時間を変更し延長しますのでよろしくお願い致します。

変更日／令和4年2月12日(土)より稼働時間変更

●土曜日稼働時間変更対象支所一覧表

支所名	変更前	変更後
川崎支所	9:00～12:00	9:00～18:00 (月から金曜日は 今まで通り8:45～18:00の 稼働時間です。)
伊田支所	9:00～17:00	
福智支所	9:00～12:00	
添田支所	9:00～14:00	
香春支所	9:00～12:00	
赤支所	9:00～14:00	

※その他のATMにつきましては、現状通りの稼働となります。

●ATMご利用手数料一覧表

金融機関	取引内容	平日 8:45～18:00	土曜日 9:00～14:00	その他時間帯 および日曜・祝日
JAバンク	入出金	0円	0円	0円
セブン銀行 ローソン銀行 イーネットATM	入出金	110円	110円	220円
ゆうちょ銀行	入出金	110円	110円	220円
福岡銀行	出金	0円	110円	110円
その他金融機関	出金	110円	220円	220円

※お取引状況によって、手数料が無料となる優遇がありますので詳しくは支所窓口へお尋ねください。



生産者インタビュー

農業者・香春町地域おこし協力隊

三村 信也さん(33)

【香春支所管内】

信也さんは、高校生までを田川市の実家で過ごし、大学とその後就職は、しばらく県外に出ていました。29歳の時に徳島県の「とくしま有機農業サポートセンター」で、半年かけて有機栽培の基礎と実践を座学と実地にて学び、その後は徳島市のサツマイモ農家(主な品種:鳴門金時)にて、サツマイモ栽培に取り組みました。現在は、アイガモ農法で2年目の水稻15a、露地野菜、さまざまな果樹など(プラム・レモン・ブルーベリー・ブラックベリー)を育てています。また、ヤギ1頭、ニワトリ25羽、アイガモ10羽を飼育しており、家畜糞が土へ還り作物を育てる環境型農業を目指しています。

「香春町にUターンする形で帰ってきました。香春町地域おこし協力隊・半農半X(エックス)担当、イメージとして半分が農業、半分が別の仕事、どちらも両立する暮らし方、働き方」として、3年前から探銅所に住み、持続可能で農ある暮らしに取り組んでいます。野菜については、学んでから栽培を始めていますが、米づくりについては初挑戦でしたので、探銅所地域

のベテラン農家さんに全般を指導していただき、またアイガモ農法については桂川町のアイガモ農家さんから学ばせてもらっています。今年には30aに広げ、もち米・黒米・赤米の作付けに取り組みます。」と話してくれました。

「自然環境に人間が歩調を合わせて育てる作物栽培は、上手く実ることもあれば、枯れたり実らないこともあります。それを実際に経験していく事が、農業の面白いところだと感じています。専業農家ではないので大きな作付けはできませんが、自分で育てた米、野菜、果物、ニワトリの卵や肉を有難く頂けるのは農業者・栽培者の特権ですね!」

——最後にひとこと——

「今後は、初めての農業体験や農的暮らしを体験したい方にとって、少しずつ愉しく、持続可能な農業を学べる入り口となるようなサポート取り組みを行っていきたいです。」と話してくれました。

信也さん、農業者・香春町地域おこし協力隊として今後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

「令和4年産 良質米稲作ごよみ について」です。

令和4年産良質米稲作ごよみの主な変更点についてお知らせいたします。

1.良質米稲作ごよみについて

○除草剤防除体系に新たな除草剤

●「ウイードコア™1キロ粒剤」

昨年まで使用していただきました除草剤「ワイドパワー粒剤、レプラス1キロ粒剤」(中期除草剤)を従来剤より高い効果のある「ウイードコア™1キロ粒剤」に変更いたしました。

特にキシウスズメノヒエ(アゼカラゲ)には効果が高まりましたが、注意点として従来剤と同様にアゼガヤには効果が劣るため、この雑草が優先する圃場につきましては除草剤生育期欄に記載していますクリンチャー1キロ粒剤等の使用をお願いいたします。

その他使用量等については良質米稲作ごよみを支所から配布いたしますのでご確認ください。

2.稲刈り後の水田耕起について

●稲刈り後、早めに耕起を行うことで、ヒコバエ(再生稲により増加する縞葉枯病ウイルスを保毒したヒメトビウカ)の数を低下させる効果が期待できます。

また、多年生雑草のクログワイやオモダカなどの塊茎を土壌表面に露出させることにより、その後の低温や乾燥で塊茎を枯死させて減少させる効果も期待できます。

●ジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)対策として

厳寒期(1月下旬~2月上旬)に浅く耕起すると、トラクター爪による貝の破碎と、生存率の高い土中潜入貝の寒ざらしによる殺貝効果が期待できます。

また、耕耘は深さ15cmを目標に低速でゆっくり行うことで、水稻の根群域が拡大して健全な稲を育てることに繋がります。発生状況によって良質米稲作ごよみの、その他の補正防除薬剤に記載していません、スクミノン防除剤で対応をお願いいたします。



年金友の会 会員の皆様へ



平素よりJA事業につきましては、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

令和3年度の年金友の会行事につきましては、新型コロナウイルス感染症防止のため、各行事の中止を余儀なくされております。

会員の皆様には大変申し訳なく存じますが、現在も第6波でオミクロン株の感染者が急増している状況でありますので、総会等各行事の中止につきましては、何卒ご理解、ご了承いただきますようお願い致します。

購読しませんか? 農業新聞を

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。

農業者の所得向上へ
役立つヒント満載!

日本農業新聞
http://www.agrnews.co.jp

- 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遠く地域活性化に役立つ情報を提供

<p>農政情報 いち早く詳しく</p> <p>大規模農地の農政の動きをいち早く報道し、行き過ぎた農業・農政改革には反対、「ニュースアイ」で詳しく。</p>	<p>「若者力」に注目</p> <p>新刊10周年キャンペーンで「若者」にスポットを当て、新たな感覚で農業・農村と向き合う若者の姿を伝え、農業・農村の可能性と未来を語る。</p>
<p>JA自己改革 後押し</p> <p>各地の自己改革実践事例・成果を紹介、農政改革のキーワードを解説・分析する企画も新設。</p>	<p>充実のマーケット情報</p> <p>農産物の輸入・輸出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。</p>
<p>経営に役立つ技術</p> <p>省力・低コスト化の技術・資材、人工削減のポイントを満載した農業経営を学ぶ、ウェブサイトでも動画も配信。</p>	<p>身近な話題さめ細かく</p> <p>全国約1,500人の読者員（JA広報担当など）が身近な話題を伝え、地方圏には特派員やJAの地の地などが活躍。</p>

珍野菜

ひとカブから
幾重のダイコンが
採れました!



生産者 秋野 隆 様
住所・・・田川郡福智町弁城

理事会報告

令和三年十二月二十四日(金)

【報告事項】

- (一) 令和3年 11月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況報告について
- (三) 組合員加入脱退報告
- (四) 令和2年度 JA共済コンプライアンス点検結果報告
- (五) 株式会社 おおとろニンニク食品 仮決済報告
- (六) 令和3年度 米検査実績及び大豆刈取り状況
- (七) 令和4年度 麦播種状況について
- (八) 令和4年度 旅行目的定期積金募集について
- (九) 集金業務の見直しについて
- (十) 年末貯金の取組について
- (十一) 年末年始業務日程について
- (十二) 賞与支給報告

【付議事項】

- (一) 令和4年度 水稲共計肥料・農業の助成について

大根や
寒風入れて
味磨く

太田 輝久

春寒に
勇気を出して
散歩かな

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科 家族の健康 変形性膝関節症

健康科学アドバイザー 福田 千晶

変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、薬物

療法である消炎鎮痛剤（内服薬、外用薬、座薬）が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもあります。生活上の注意では、足を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりの負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。膝関節は、大腿（だいたい）部と下腿部の骨と骨との間に軟骨があり、さらに筋肉や腱（けん）や靭帯（じんたい）が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりが多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合うなどで関節の変形が起こり、変形性膝関節症が生じます。60歳以上の約8割の人が、レントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるときの膝の痛み、膝が曲がりにくい、脚の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。



これらの保存療法で効果が不十分なときには、手術療法が検討されるので、主治医とよく相談しましょう。膝が痛い人は、早めに整形外科を受診することが望まれます。

治療法である消炎鎮痛剤（内服薬、外用薬、座薬）が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもあります。生活上の注意では、足を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりの負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、薬物療法である消炎鎮痛剤（内服薬、外用薬、座薬）が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもあります。生活上の注意では、足を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりの負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

のんき家族 シオナド★いも



パズルで頭の体操

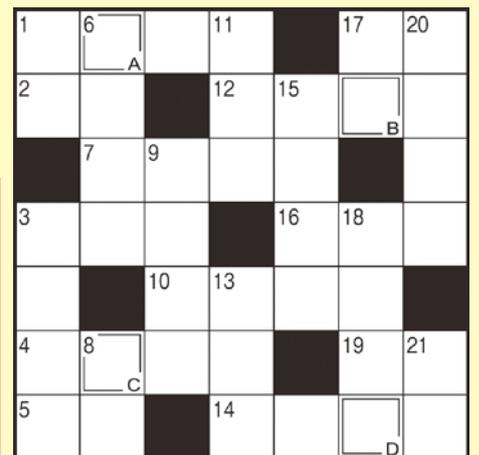
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？ 出題 ● ニコロ

ヨコのカギ

- ① 節分の日に丸かじりする地方もあります
- ② 歯がある履き物
- ③ 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ④ ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤ 酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩ 受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭ ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯ 酒のお供です
- ⑰ 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- ⑲ 愛を英語でいうと



1月号の答え ▼ フクワライ



タテのカギ

- ① カスが頭のとてべんに結います
- ③ ベッドルームともいいます
- ⑥ 南へと吹き抜けていきます
- ⑧ 父は口ハ、母はワマ
- ⑨ 青↓黄↑赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪ 中央湖の名産である二枚貝
- ⑬ 水瓶座と牡羊座の間
- ⑮ 訴えや申請などが返けられること
- ⑰ ——かまぼこ、——団子、——
- ⑲ 笛
- ⑲ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑲ テレビ——の録画を予約した
- ⑲ 魚へんに師と書く出世魚

63 〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川市伊田2-2-10

★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・感想をお書き添えてください。

★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、粗品発送にてさせていただきます。

★締切日
2月15日(火)

組合員紹介



たなか はじめ
田中 一さん (71) 田川郡赤村

18歳から32歳まで運送会社に勤め、その後は地元の杉の子保育園にて20年間子ども達の送迎を行うバス運転手として務めあげました。一さんは現在、稲作を4.5ha、サツマイモ、サトイモ、ナス、ピーマンなどの季節野菜を露地栽培で15a作付けしています。

「私が50〜60代の時は稲作を今の倍以上作付けしていたが、体は正直なもので、今は無理せず自分の体力に見合った作付けをしています。」
最後に、これからの目標と楽しみを伺うと
「自分が培ってきた農業技術を我が子だけでなく、村内の次世代へ繋げていくことが目標。また、孫4人、ひ孫6人の成長が今後ますますの楽しみなものと、庭木の剪定を行うことも楽しみです。」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。

● いつも身近な方が載っていますので楽しく読んでいます。

【香春町：O・M様】

● トピックスに色々な部会が掲載されているのを拝読し、田川のために頑張っているのを嬉しく思います。また、直売所に新鮮な野菜を買いに行けることに感謝しています。

【田川市：F・K様】

● 飲酒と睡眠の関係で、アルコールをとると直ぐに眠くなりますが、つけてアルコールに依存してはいけなさと感じました。

【添田町：M・H様】

● 毎号グリーンハートが届くのを待ち遠しく楽しみにしています。特に料理の記事とパズルで頭の体操をしてボケ防止に役立っています。

【香春町：O・M様】

● 何時も楽しみにしています。内容を把握し、いろんなことに挑戦しています。

【田川市：Y・Y様】

● 運動を楽しみにしています。

【福智町：Y・K様】

● 飲酒と睡眠の関係で、私自身もアルコールの力を借りて睡眠をとっていた事があったので睡眠時間が

気になっています。1日に7〜8時間の睡眠が良いという人もいます。

【福智町：U・T様】

● 健康百科を毎号楽しみにしています。また、頭の体操では脳トレに役立っていますので今後も広報誌編集と共に頑張ってください。

【香春町：T・Y様】

● 毎号、読ませて頂いております。特に健康百科と組合員紹介の内容を参考にしています。

【福智町：O・S様】

● グリーンハートを毎月楽しく拝読しています。みんなの広場は参考になる事も多く、頭の体操は脳トレに役立っていて、できた時は嬉しいですね！

【香春町：T・Y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

ミツバとパルメザンチーズのオムレツ

材料(4人分)

A

- 卵 6個
- 生クリーム 40g
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく) 1把
- 塩 1g
- パルメザンチーズ 15g
- こしょう 適宜
- オリーブ油大さじ1

【作り方】

- ①直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ
- ②ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- ③上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- ④8等分にカットして皿に取り、出来上がり。



レシピ2

トマトとミツバの炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米 2合
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく) 1把
- かつおだし 400ml
- 塩 適宜
- トマト 中2個

【作り方】

- ①米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
- ②炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を入れ20分浸す。
- ③トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。(根ミツバを使用した場合は、残った根できんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)



今月のあなたの運勢 2022年 2月

モナ・カサンドラ★プロフィール
古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】 人間関係に広がりが見られます。何かと用事が増え仕事面は大変ですが助けてくれる人が、連絡を密にして開運</p> <p>【健康運】 睡眠をしっかり取り疲れをためないように</p> <p>【幸運の食べ物】 伊予カン</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 頭の痛いことが多そうですが、「雨降って地固まる」となるとき、慌てず交渉に当たりますよ。買い物運は良好</p> <p>【健康運】 頑張りが利きます。休憩で肩の力を抜いて</p> <p>【幸運の食べ物】 セリ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 ピン!とひらめきのある月です。企画力がありますから新しい提案を行って吉。古い物は大切に。リメイクを</p> <p>【健康運】 痛みが出やすいかも。膝、腰は集中的にケア</p> <p>【幸運の食べ物】 キンメダイ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 気持ちのそわそわがミス招きがち。深呼吸やつぼ押しで平常心を保って。下旬からは上昇運。積極的に行動を</p> <p>【健康運】 刃物の取り扱いには慎重に。ばんそうこうを常備</p> <p>【幸運の食べ物】 キウイ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 ちょっとびっくりの連絡が入りそう。真偽が気になるときはしっかり確認を。笑い話にできるかはあなたの対応次第</p> <p>【健康運】 健康への関心の高まりがプラスに働きます</p> <p>【幸運の食べ物】 アンコウ</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 あなたの細やかな気配りが周囲を和やかにするはず。自信を持ってほほ笑んで。気になることも解消に向かいます</p> <p>【健康運】 体調と体力回復のチャンス。検査も有効です</p> <p>【幸運の食べ物】 セロリ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 何かと頼られることが多く大変ですが発展的です。できないことはあなたからお願いを。ギブ&テークで大成功</p> <p>【健康運】 無理をしないで。食事は消化の良い物を</p> <p>【幸運の食べ物】 野沢菜</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 前半はつまづくことが多いですが、次第に解消。気持ちが悪くときほど丁寧に進めるよう心掛けて。下旬は逆転運</p> <p>【健康運】 口コミの食材や健康法を試してみ</p> <p>【幸運の食べ物】 アカガイ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 良好運です。食事や趣味を楽しむ時間が増え交友関係も発展的。おしゃべりの時間を大切に。旅行の計画が吉</p> <p>【健康運】 腹八分目を心掛け医者いらずで過ごして</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 良い話も面倒な話もまとめてやって来そう。どちらも受け入れ調整しながら進めて。あなたの手腕が光ります</p> <p>【健康運】 頑張りが利きます。やり過ぎには注意を</p> <p>【幸運の食べ物】 ユリ根</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 太陽の恵みを受け運気はバツフル。多少強引でもやり遂げたいことに着手する好機です。可能な範囲で周囲に配慮を</p> <p>【健康運】 保温靴下などで足元を温めれば安泰</p> <p>【幸運の食べ物】 キョウナ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 スロースタートの上昇運です。徐々に結果が見えてきますから修正、改良しながら丁寧に進めていきましょう</p> <p>【健康運】 人の集まる場所ではしっかり感染予防を</p> <p>【幸運の食べ物】 ワラビ</p>