

・人 たがわ

グリーンハート

— 専らぶ TAGAWA —
2023年
2月



田中組合長 職員へ年頭挨拶

1月4日(水)本所3階大会議室で田中組合長より年頭の挨拶がありました。

「昨年は、エネルギー価格の上昇に加え化学肥料原料の国際価格が大幅に上昇したため、肥料価格が急騰し農家経営が大変厳しい状況になっています。3月から申請が始まる国・県の肥料高騰対策には、農家組合員の一人も申請漏れのないよう全力で対応するとともにJAでの全量購入をお願いすること。また2年目となるJAたがわ中期方針(令和4年～6年)の自己改革達成に向け、役員一丸となって自己改革実践に取り組むこと。最後に、農協は組合員のための組織であり、組合員が事業利用をしなくなれば農協の存在価値もありません。常日頃より組合員に感謝の気持ちを持つ



て、それぞれに与えられた役割(職務)をしっかりと果たしていただきたい。」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

1月12日(木)本所農機センターで、農機メーカーやJA全農ふくれん、JA職員が出席して2023年農機初荷式を行いました。

初荷式では、「大変高価な農機具をご購入いただいた組合員に対し、感謝の気持ちを持って無事にお届けしてください。また、安全な農作業に心掛けるよう伝えてほしい。」と田中組合長より挨拶がありました。

この後、ご購入いただいたトラクター(5台)などが



◎農機具のご購入、修理、整備等がありましたら左記の農機燃料課までご連絡なくお問い合わせ下さい。

連絡先

44-3035 または 44-3072

松崎氏が県より 農業指導功労者表彰

昨年12月、後藤寺支所管内の組合員松崎裕治氏が福岡県知事より「令和4年度福岡県農業指導功労者表彰」を受けられ、1月11日JAたがわへ表彰の報告に来訪されました。

この表彰は、自らが農業のプロとして優れた農業経営とともに、地域の農業振興リーダーとして担い手の育成、農村地域活動や地元の小学生へ食農教育を積極的に行い、また、新たに農業を始めた人や青年農業者へのアドバイスと実践を交え次代の農業者育成に尽力され、農業の発展に大きく貢献した指導農業者としての功績に対して表彰されました。

松崎氏より「これまで農業者として平坦な歩みではありませんでしたが、今後も体力が続く限り、農業の指導を行っていきたい。」と報告されました。

松崎氏は、米・麦・大豆を作付けしています。また、田川市内で、いち早くミニトマトの水耕栽培を導入し平成12年7月に「株式会社 レインボーファーム」を設立しました。

引き続き、農業指導士として担い手の育成や地域農業発展のためご尽力してください。

松崎裕治さん福岡県農業指導功労者表彰
おめでとうございます。



坂本専務

松崎 裕治氏

田中組合長

農産物直売所で

年末大売出しを開催

12月28日(水)から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。

直売所店舗内では、新鮮な地元産農産物をはじめ、金川牛や魚など、豊富な正月商材が並び、園芸資材館では門松・しめ縄・生花・枝物など正月のお飾り商材が販売され、また28日には青壮年部が餅つきに奮闘し、正月に向けての気運も高まりました。3日間で3,700人を超えるお客様に来店していただく大盛況となり、1,300万円に迫る売り上げとなりました。

この結果も生産者、ご来場された方のご協力とご支援によるご厚く御礼申し上げます。

次回の大売出しは4月に予定しており、その後も盆



の大売出し、秋の収穫祭など計画しております。新鮮な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心よりお待ちしております。



▲直売所店舗内は大盛況



▲たがわ青壮年部が餅つき奮闘!!



▲正月用の綺麗な飾り花

女性部長直伝！「ふるさとごはん」

12月26日(月)に稲富町子女性部長のご自宅にて、令和4年度JAグループ福岡の企画「福岡のお母さんたち直伝！「ふるさとごはん」」の撮影が行われました。

JAならではの地元農産物などを使った十八番料理が紹介され、視聴者に「あたたかさ」「やさしさ」を感じさせる動画となっています。本企画は福岡県の各JAを巡回し、料理を教えて貰っているような体験動画として、料理の説明をしながら調理する様子を発信するものとなっており、「暮らしの知恵」「生きる知恵」として伝統的な食文化を次世代に繋げることを



目的としています。撮影した動画は、JAグループ福岡インスタグラムやYouTube等で、どなたでもご覧頂ける予定です。

女性部 正月用生け花・寄せ植え講習会

各支部で正月用生け花・寄せ植え講習会を開催しました。作品を美しく完成させるには細心の注意が必要となるため、講師のアドバイスを受けながら、色とりどりの花木を組み合わせ、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いきます。講習会では、和気あいあいの雰囲気の中、思い思いの気持ちを込め自宅に飾る生け花を完成させました。

正月用生け花講習会

● 12月26日(月)：川崎支部(田所美恵子支部長)

猪位金支部(舂井美穂支部長)

正月用寄せ植え講習会

● 12月27日(火)：福智支部(岡崎恵美支部長)



川崎支部



猪位金支部



福智支部

JAたがわでは、1月4日(水)から3月31日(金)まで牛フン堆肥キャンペーン予約注文の受付を行っています。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、牛フン堆肥袋(標準重量15kg)も1袋330円で各グリーンセンター、金川直売所横の園芸資材館で販売いたします。

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、お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日の配送には限りがあり、ご希望日に配送できない場合もございますのでご了承ください。



牛フン堆肥キャンペーンを実施します。

トラクターの爪を定価の10%値引きキャンペーンを行います

キャンペーン期間 令和5年2月1日(水)から3月20日(月)まで

【なた爪の種類により価格が異なります】 ※原材料高騰により4月からの販売価格が値上がり致します。活力ある土づくりのためシーズン前の特別価格となりますので、ご予約賜りますようお願い申し上げます。

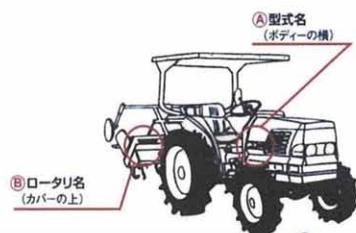
<p>だんだん爪</p> <p>●中広強化タイプ シャープな切れ味は圃場や条件を選ばずグリーンと長持ち</p> <p>※トラクタ用のみ ※日立(日本の本)用なし</p>	<p>青い爪</p> <p>●高性能タイプ [リニューアル] 優れた反転性と耐久性による品質な土づくりが可能。摩擦しても優れた反転性を維持</p> <p>反転性抜群</p>	<p>SP爪</p> <p>●摩耗に剛い耐久爪 特殊合金を溶着し、抜群の耐久性を誇る強化爪</p> <p>※トラクタ用のみ 溶着の合金層部分はイメージ</p>	<p>SPN爪</p> <p>●高反転と高耐久を両立 進化した青い爪に硬質合金を溶着した高性能耐久爪</p> <p>※トラクタ用のみ ※特殊ロータリ用なし 溶着の合金層部分はイメージ</p>
---	---	--	--

桜爪

●高性能維持タイプ
爪がある程度摩擦しても高い反転性を維持する全く新しい発想の耕うん爪

※トラクタ用のみ
※日立(日本の本)用なし

注文の際は下記型式をお調べ下さい。



大型爪

●フランジタイプ
だんだん爪はどんな圃場での作業もOK。グリーンと長持ち

※ **ご注意** トラクタのロータリ型式をお書き下さい
トラクタ・耕うん機・管理機の各種耕うん爪を取り扱っております。
ただし、型式によっては取り扱いのない耕うん爪も御座いますので予めご了承ください。

詳しくは各支所、または農機燃料課までお問い合わせください。

連絡先 農機燃料課 44-3035・44-3072

農機燃料課よりお知らせ

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。

- 免税経路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5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。
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5年2月21日(火)必着です。

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。)

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	農機燃料課 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



2月号は「令和5年産稲作暦について」です。

令和5年産良質米稲作ごよみの主な変更点についてお知らせします。

1. 良質米稲作ごよみについて

○新規箱施薬剤

●「ブイゲットハコレンジャーL粒剤」

昨年は、台風の影響に加え、紋枯病による倒伏が多く目立ちました。
そこで今年は、昨年使用していた「防人箱粒剤」「ブイゲットフェルテラゼクサロンL粒剤」に加え、紋枯病に効果がある「ブイゲットハコレンジャーL粒剤」を新規採用しました。

○新規粉剤

●「ブレードスタークル粉剤DL」

昨年まで使用していた「ビームキラップジョーカー粉剤DL」を、カメムシに対してより効果の高い「ブレードスタークル粉剤DL」に変更しました。

○新規除草剤

●「カウンシルエナジーフロアブル」

昨年まで使用していた「ホットコンビフロアブル」を、より効果の高い「カウンシルエナジーフロアブル」に変更しました。

「カウンシルエナジーフロアブル」は使用回数が1回となっていますので、十分注意してください。

【その他使用量等については良質米稲作ごよみで、よく確認してください。】

2. 稲刈り後の水田耕起について

- 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る効果が期待できます。
- また、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。





生産者インタビュー

専門農業者

苗木 うえき 誠一さん せいいち (64)

【伊田支所管内】

「東京農業大学を卒業後、田川に戻り、切り花・グラジオラス・イチジク等を中心とした露地栽培を行っていました。日本列島に甚大な被害をもたらした平成3年台風19号の被害を受け、露地栽培を辞めて米と麦の稲作に専念しています」と話す誠一さんは、現在、二毛作で3.5ha作付けしています。

「稲作管理に徹しても、思わぬ自然災害や気候変動により田の冠水や病害虫防除対策は大変です。また、2年前より母と妻の自宅介護をしているため、ひとり作業は大変苦勞します」と話してくれました。

最後にひとこと尋ねると

「時間をみつければ、農機具のメンテナンスを行っているのと、実りの秋に

思いが込みあがり農業に対し心から楽しくなり、手塩にかけた米・麦の収穫時期は人一倍嬉しいです。」と笑顔で話してくれました。



誠一さん、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。

年間栽培計画を決めてみよう



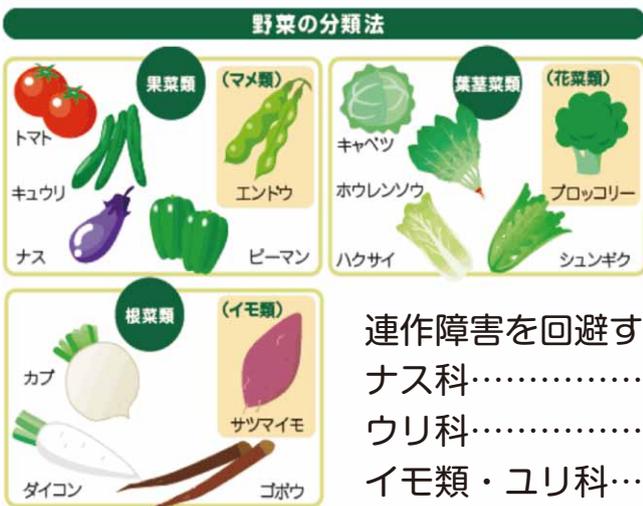
栽培する野菜の分類

野菜にはいろいろな品目がありますが、利用する部分で、果菜類・葉茎菜類・根菜類に分類できます。

同じ仲間では、生育の特徴や病害虫の発生状況などが似ており、栽培管理の共通点も比較的多くなります。

☆連作障害に注意☆

毎年同じような野菜を栽培することが多いと思いますが、同じ場所で同じ野菜を作ると生育に障害が発生しやすい野菜があることを認識しておきましょう。



- ・連作すると障害が出やすい野菜
エンドウ・スイカ・メロン・ナス・トマト・キュウリ・サトイモ・ゴボウ・ハクサイ等
- ・連作しても障害の出にくい野菜
サツマイモ・カボチャ・コマツナ・ネギ等

連作障害を回避するには栽培ほ場を4分割し、

- ナス科……………トマト・ピーマン・ナス・ジャガイモ等
- ウリ科……………キュウリ・メロン・スイカ・カボチャ等
- イモ類・ユリ科…サツマイモ・ネギ等
- アブラナ科……………ダイコン・ハクサイ・キャベツ等
- マメ科……………エンドウ・エダマメ・ソラマメ
- 小型葉菜類……………ホウレンソウ・シュンギク・コマツナ・みず菜

に分類し、栽培場所をローテーションすることが連作障害を回避する手段の一つです。

栽培ほ場のローテーション例



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

品種の選び方 野菜作りの第一歩

園芸研究家●成松次郎



家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか、などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

【絵袋を確認】 種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

●作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴

アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作りましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。

●発芽・生育適温など

発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」、これらの中間を「中生(なかて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

【栽培指針をチェック】 地域で定着している品種をJAで作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行きましょう。

【話題の品種】

●ミニ野菜

密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。

●新顔野菜に挑戦

未知の野菜には作る楽しみと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。

●機能性野菜に注目

赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図1 絵袋の表記(例)

○○交配 トマト		ホーム桃太郎		
品種の特徴				
.....				
.....				
発芽適温	生育適温	発芽日数		
.....		
まき時と収穫期				
月 3 4 5 6 7 8 9 10				
冷涼地				
.....				
中間・暖地				
.....				
栽培方法				
①種まき	②定植	③収穫		
.....		
有効期限 2023年10月 発芽率 85%以上				
生産地 長野県				
○○種苗株式会社				

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



定期積金旅行募集!!

令和5年秋ごろに実施予定しています旅行定期積金の募集を行っています。
 素敵な想い出づくりとして旬の行先を厳選し企画していますので、是非この機会に定期積金を始めませんか。



予告版

令和5年度 JAたがわ定期積金旅行

山形の名所・名湯 満喫 3日間の旅

最上川の紅葉と舟下り

コースのポイント!!

コースの特徴
 温泉・雪景色、この時期にしかできない初冬の南東北を満喫できるコースです。

こだわりの温泉旅館

- 1日目** 上山温泉 仙溪園 月岡ホテル
月岡城外濠跡の日本庭園に囲まれた正保元年創業の老舗の宿。
- 2日目** 天童温泉 美味求真の宿 天童ホテル
将棋の駒とさくらんぼの里「天童」。街並みを一望できる客室や2015年にリニューアルした滝見露天風呂、ロビーラウンジでお寛ぎ下さい。



【バス移動時間・距離】※東北は広いです!
 3日目:天童～仙台/約4.5時間・約200km

青葉城
 青葉城址は戦国大名伊達政宗公の居城跡で、高台上立つ政宗騎馬像は仙台のシンボルとしても有名です。2003年には近世を代表する城跡として国の史跡に指定されています。

最上川舟下り
 最上川の流れに身をまかせ、船上からの景色を楽しむ舟下り。雄大な自然の中を船頭の舟唄を聴きながらゆっくりと降る舟下りは、四季を通じていつでも楽しめます。

実施日 令和5年10月中旬～11月中旬

旅行代金 **104,000円**

- 募集期間: 令和5年2月末まで
- 募集人員: **560名**

旅行申し込みについて 予告版として日程を提示していますが、2023年8月上旬頃、正式な日程表で再度ご案内させていただきます。

	行程	宿泊地
1日目	JAたがわ地区 福岡空港 仙台空港 仙台市内(青葉城址、伊達政宗騎馬像) 市内(昼食:伊達牛タン本舗) 山形県観光物産館 上山温泉(泊) 16:00開演	上山温泉 仙溪園 月岡ホテル
2日目	ホテル 山寺芭蕉記念館 将棋むら天童タワー(昼食) 古口港 最上川舟下り 草煙港 天童温泉(泊) 16:00開演	天童温泉 美味求真の宿 天童ホテル
3日目	ホテル JAさがえ西村山(リンゴ園見学) 慈恩寺 チェリランド寒河江(昼食) 山形県郷土館 文翔館 仙台空港 16:00 JAL 18:15 16:20 ANA 18:35 仙台空港 福岡空港 JAたがわ地区	

※道路状況や天候などにより、行程が変更になる場合がございます。
 スケジュールは予定時刻です。変更になる場合がございます。最終日程表にてご確認ください。

取扱店
 JTB 総合提携店株式会社ツアー旅行社 福岡県知事登録旅行業 第3-616号
 福岡市中央区大名2-11-25-1階 / 092-752-0550 / 総合旅行業務取扱管理者: 杉山和也



将棋の駒で有名な天童は、みちのくの旅情あふれる温泉街としてその名が高い。

人権は 心をつなぐ 大きな輪

購読のお申込みは、
お近くの支所へ
お願い致します。



JA女性組織の活動に!
おうち時間の充実に!

毎年6回は別冊付録付き
雑誌・冊子・動画など
あなただけの情報が詰まっています!

家光を
活用しよう!!

特典
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仕方!
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、できて役立つ
ものばかり!

天ぷら界の
巨匠が教える
野菜天ぷら

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都練馬区市谷町1丁目11 TEL. 03-3266-9039 <http://www.senchikai.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。

農業新聞を購読しませんか?

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞 電子版

日本農業新聞は電子版を創刊。新聞本紙を基軸に、デジタルでの情報発信を強化します。農業所得と生産力を高め、地域活性化にも役立つ情報を伝えます。

電子版のできること

- いつでも、どこでも
スマホやタブレットで、情報収集ができます。
- 過去記事検索が30日分
見逃した記事もさかのぼって読むことができます。
- クリップ機能で記事を保存
気になる記事を最大200件まで保存できます。

紙面ビューアーの特徴

- 読みやすさ、そのまま
いつもの紙面と同じレイアウトです。
- 文字を大きく
紙面を拡大・縮小できます。
- 紙面丸ごと印刷できる
大事な記事の保存やスクラップに役立ちます。



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。

- 購読紙 / 毎月税込み 2,623円
- 電子版 / 毎月税込み 2,403円

※ 電子版のご利用方法やお申込みは
営農企画課(連絡先: 22-9200) までお申し出ください。

【報告事項】

- (一) 令和4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3年度 JA共済コンプライアンス点検結果報告
- (五) 不祥事未然防止に係る県下一斉点検結果報告
- (六) 株式会社 おおとうニンク食品 仮決算報告
- (七) 令和4年度産大豆刈取り状況及び令和5年度産麦播種状況について
- (八) 利益相反取引実行結果報告
- (九) 令和5年度旅行目的定期積金募集について
- (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

理事会報告

令和四年十二月二十三日(金)



大寒でも
伸びにこだわる
大根かな

太田 輝久

日差し受け
菜の花正気
満ちてをり

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

ヘルス&ビューティー 正月太りを解消したい

健康科学アドバイザー
福田 千晶

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日2400kcalずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついた食へ過ぎてしまうことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間は夕ラ夕ラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食へ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過剰になります。



運動は積雪などで屋外のウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中の階段昇降、できる場所を見つけて縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食へ終えて、間食や夜食はやめましょう。医療現場の保健指導でも使った表現ですが二つの(あ)の取り過ぎに注意しましょう。①アルコール②甘いもの③脂物。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにしヘルシーな果物も多く食へるようであれば甘いものとみなします。脂物は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

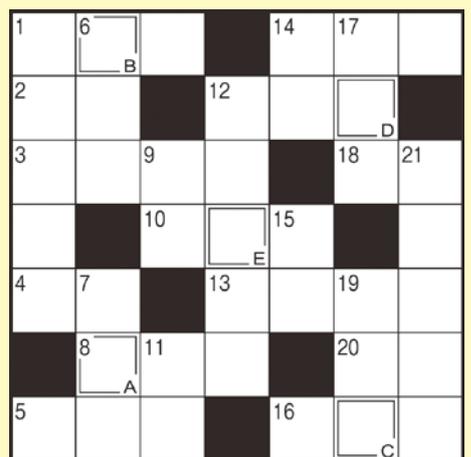
のんき家族



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?
出題●ニコリ

- ヨコのカギ
- ① ウィンタースポーツの代表格
 - ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
 - ③ お吸い物などを入れる器
 - ④ 鬼は外、福は――
 - ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
 - ⑥ 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
 - ⑦ 旅先で眺めることもあります
 - ⑧ もむと温くなるタイプもあります
 - ⑨ 遅い時間まで寝ずにいること
 - ⑩ 仁徳天皇陵もこの1つ
 - ⑪ 水分補給に役立つ――飲料は、電解質を加えてあります
 - ⑫ 働き者だといわれる昆虫
 - ⑬ 天ぶらを天――に漬けて食べた



1月号の答え▼フリソデ

- タテのカギ
- ① 2月の誕生日のアメシストは紫色の――です
 - ② 刻みたばこを詰めて吸う道具
 - ③ Lが大ならMは――
 - ④ こつなつた――を――
 - ⑤ 知りたいなあ
 - ⑥ 暖炉にくべます
 - ⑦ 3度の食事以外に食へるもの
 - ⑧ バレンタインデーに――
 - ⑨ 実らせる人もいます
 - ⑩ 囲碁や将棋の指し手の記録
 - ⑪ 百貨店の――ガイドで――
 - ⑫ 目当ての売り場を探した
 - ⑬ 昆布と――節でだしを取った
 - ⑭ 例年2月4日ごろ

63 7825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川市伊田enao

★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
2月15日(水)

組合員紹介



ながい まさあき
永井 雅明さん (69) 住所・田川市猪国

「高校を卒業し郵便局員として勤めながら兼業農家として営んでいましたが、本格的に農業に携わりたく、57歳で早期退職し農業者として代々続く家業を引き継ぎました。また、現在では、稲作30aの他に、サツマイモ・タマネギ・ハクサイ等の季節野菜と栗を栽培しています」と話してくれました。

「天候により自分の思うように作付けできないからこそ、稲作管理は毎年、追求や専念できます。また、猟友会に参加しており、カモ・キジ銃猟と、シカやイノシシの罫猟を行い、罫に掛かった時は、ジビエ猪之国に処理依頼しネット販売もしてもらっています」と話してくれました。

「体調管理に気を付けて、体力が続く限り頑張つて田畑を守っていきたい。孫の成長が一番の楽しみです。」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。

● 今回の健康百科「飲酒習慣と美容」が参考になりました。年末年始の飲み過ぎに気をつけたいと思います。

【田川市・M・M様】

● クロスワードパズルを解くことを毎号楽しみにしていますので今後とも続けてください。

【香春町・O・M様】

● 各支部の活動を始め、クロスワードや健康百科を楽しみにしています。

【大任町・S・S様】

● シェフ永井氏のおすすめ料理を参考に作ってみました最高に美味しく仕上がりました。

【福智町・A・S様】

● 毎号楽しく拝読しています。パズルは頭の体操になり全部埋まったらスキッとしますね！

【大任町・Y様】

● 毎号、健康百科を読むと色々参考になっています。

【福智町・M・M様】

● いつも楽しく、じいじとパズルをしています。JAのみなさん元気に仕事を頑張ってください。

【香春町・M・T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」をよろしくお願ひ致します。





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

カキとセリの卵とじ

材料(1人分)

- ・カキ…………… 80g
- ・粉さんしょう…………… 適宜
- ・セリ…………… 1/4把
- ・ご飯…………… 茶わん1杯(200g)
- ・溶き卵…………… 1個分
- だし／かつおだし60ml、薄口しょうゆ小さじ1
みりん小さじ1

【作り方】

- ①カキはよく洗ひ水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- ②小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- ③②にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- ④器にご飯を盛り付け③を上のにせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。



レシピ2

切りたんぽのお焦げ風

【作り方】

- ①切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油(分量外)でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジン短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- ②スープの材料を鍋で沸かしておく。
- ③中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- ④③に②を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- ⑤器に揚げた切りたんぽのをせ、上から④をかけ出来上がり。

材料(3人前)

- ・切りたんぽ…………… 3本
- ・鶏もも肉…………… 100g
- ・ハクサイ…………… 1/8個
- ・タケノコ水煮…………… 1/2本
- ・ニンジン…………… 1/3本
- ・キクラゲ…………… 60g
- ・チンゲンサイ…………… 1本
- ・むきエビ…………… 6尾
- ・ショウガスライス…………… 3枚
- ・タカノツメ…………… 1本
- ・水溶き片栗粉 適宜
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・サラダ油…………… 大さじ3
- ・塩・こしょう…………… 適宜
- スープ／
水360ml
鶏からスープ小さじ1
塩2g
しょうゆ大さじ1
料理酒大さじ2



今月のあなたの運勢

2023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】 コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう</p> <p>【健康運】 テレビを見ながらストレッチが吉</p> <p>【幸運の食べ物】 キャベツ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報が入りできる予感あり</p> <p>【健康運】 おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで</p> <p>【幸運の食べ物】 フキのとう</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて</p> <p>【健康運】 良い汗をかいて体力アップ。体調も改善</p> <p>【幸運の食べ物】 小松菜</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ</p> <p>【健康運】 ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消</p> <p>【幸運の食べ物】 ワラビ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けるが吉</p> <p>【健康運】 健康セミナーに参加すると得るのが大</p> <p>【幸運の食べ物】 ユリ根</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎</p> <p>【健康運】 頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 ゆっくりにこやかに話すのが成功の秘訣(ひけつ)。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます</p> <p>【健康運】 人と一緒に運動するとレベルアップできます</p> <p>【幸運の食べ物】 セロリ</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくらせると滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に</p> <p>【健康運】 好きなスポーツを楽しんで。継続が大事</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに</p> <p>【健康運】 準備運動は念入りに。テーピングも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 カラシナ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです</p> <p>【健康運】 早寝早起きで病知らず。朝食も大切に</p> <p>【幸運の食べ物】 セリ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに</p> <p>【健康運】 元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで</p> <p>【幸運の食べ物】 キウイ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブアンド・テイクが成功のこつ</p> <p>【健康運】 保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に</p> <p>【幸運の食べ物】 カリフラワー</p>

