

たがわ

# グリーンハート

発らぶTAGAWA  
2023年  
3月







# 「肥料高騰対策支援金」の 申請受付について



## 申請できる方

- ・栽培した農産物を販売している(JAに出荷直売所に出荷等)『販売農家』
- ・JAたがわより肥料を購入した方



## 窓口にお越しの際に必要なもの

- ・JA貯金通帳(支援金を受け取る口座の確認の為)
- ・現金買いの方は「領収書(コピー)」

## 申請窓口及び期間

【申請窓口】 各支所 9:00~16:00

【申請期間】 令和5年3月8日(水)~24日(金)まで

※土日祝日は申請出来ません。

※窓口で「肥料の支援金について」とお申し付けください。

## 注意

※申請手続きは、JAたがわより購入した肥料を申請対象といたします。  
尚、他店(ホームセンター等)での購入につきましては他店での申請となります。

ご不明な点等のお問い合わせは  
営農企画課 ☎22-9200 又は各支所へお尋ねください。

田起しや田植えに向けて土づくりなどの農作業が始まります。毎年、農繁期に多くの事故や痛ましい死亡事故が全国で270件以上、福岡県下で昨年6件も発生していますので、農作業安全への意識を高めるため、以下の役立つ事項を確認し安全対策を再認識しましょう。

## ほ場の出入りに注意!

### 安全にほ場に入出入りするための 9 つのすすめ



畦に直角に向ける



左右ブレーキの連結



前輪増速機構の解除



ロータリーを適切な位置まで下げる

ロータリーを止め、地面にすらない位置まで下げ、重心を低くする



十分低い速度段にする



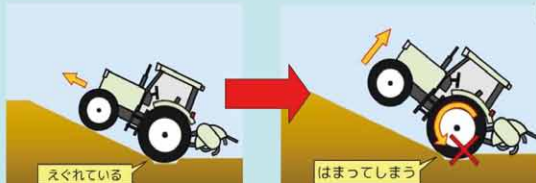
途中で変速しない



できるだけゆっくり発進する



勾配が大きい場合、後進や歩み板を使用しましょう!



進入路の状況を確認する

**注意!**

進入路の下がえぐれていると、後輪がはまり、下に沈むため、前輪が浮きやすくなり、後方転倒のおそれがあり危険です!

## 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。

**だんだん爪**

- 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
- ※トラクタ用のみ  
※日立(日本)用なし

**青い爪**

- 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。摩耗しても優れた反転性を維持
- 反転性抜群

**SP爪**

- 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
- ※トラクタ用のみ
- 溶着の合金層部分はイメージ

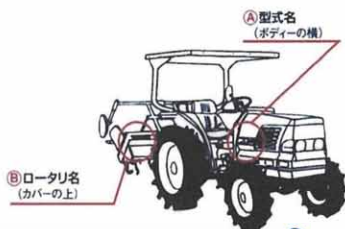
**SPN爪**

- 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
- ※トラクタ用のみ  
※特殊ロータリー用なし
- 溶着の合金層部分はイメージ

**桜爪**

- 高性能維持タイプ  
爪がある程度摩耗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)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ー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願います。

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



## JAたがわ青色申告会 税務研修会が開催されました

JAたがわ青色申告会(永  
富久三会長・173名)は1月  
13日(金)と1月31日  
(火)の2日間で税務  
研修会を開催しま  
した。今年の10月よ  
り導入されるインポ  
イス制度に関する研  
修会を、全会員の半  
数以上が希望された  
ため、2日間に分け  
てJAたがわ青色申  
告会担当税理士であ  
る川上陽介氏を招き  
開催しました。

研修会に参加され  
た会員からは「最近  
になってインボイス  
という言葉を目にし  
始め、自分に影響が  
あるのか分からな  
かったので、今回の研  
修会に足を運んで本

当に良かった」などの声があ  
げられました。



## JAたがわ青色申告会の記帳会 及び申告会が始まりました

青色申告記帳会は1月18  
日(水)から2月8日(水)ま  
での平日16日間、各支所で行  
われました。

また、申告会は2月9日  
(木)より3月3日(金)まで  
の平日16日間、各支所にて順  
次開催します。この中で、青  
色申告会会  
員173名  
の税務申告  
に関する相  
談や記帳方  
法、申告手  
続きなどを  
行います。



## 女性部の活動

JAたがわ女性部では生活に根ざした感性と能力を活かし、多くの仲間と共に学習や物作りの活動を行っています。ここ3

年間はコロナ禍の影響で充実した活動ができませんでしたが、昨年の年末から正月寄せ植え講習会など、徐々に活動を再開しています。今後は色々な講習会、研修会を通じて女性部活動を活発に行っていきたいと思います。

女性部は年齢を問わず年齢を問わず年

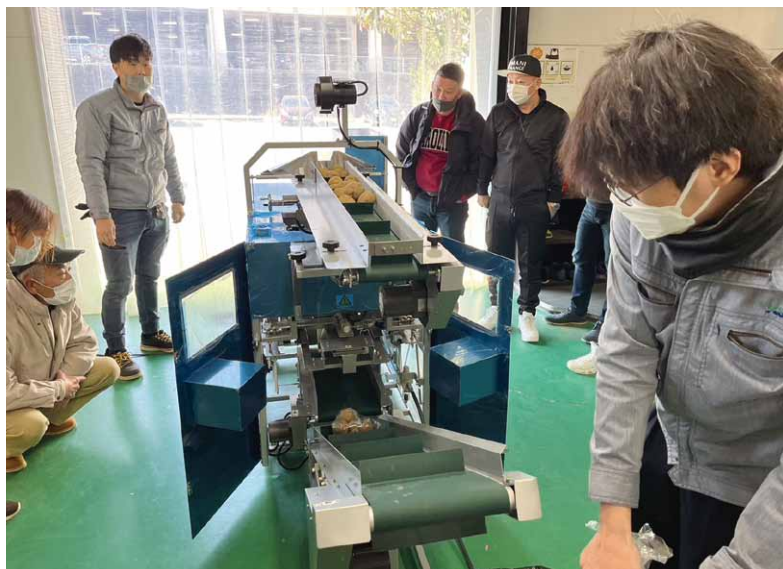


▲糸田支部(長谷川涼香支部長) 寄せ植え講習会の様子

## JAたがわ青壮年部視察研修会

JAたがわ青壮年部(富士本稔部長・27名)は1月30日(月)〜31日(火)で佐賀県・熊本県へ農業先進地視察研修を開催しました。今回の視察先については、野菜や花卉の包装機の製造会社である株式会社 KSR(熊本県)や慣行栽培から有機栽培へと切り替えた高岡オレンジ園(熊本県)など6カ所の工場見学、農家視察を行いました。

視察研修を終えて、富士本部長は「自分の経営視点ではない農家を視察することにより、経営者の方々の考えや思いを聞くことで、自分たちの経営へのヒントになるものや、今後の経営について大変ためになるものがありましたので、視察研修会に参加した部員についても田川産地の活性化に繋げてほしい」と話していました。





## 二十歳お祝い

今年二十歳を迎えた職員2名に田中組合長からお祝いの言葉と記念品が贈呈されました。

梶原朱音さんは「農協職員として自覚を持ち職務に励み、組合員や地域貢献のために努力していきます。」  
池上未来さんは「二十歳の節目を迎え、初心を忘れず何事も全力で取り組み、JA職員として責任を果たせるように頑張ります。」と決意を述べました。



坂本専務 池上 未来さん 梶原 朱音さん 田中組合長

### 祝二十歳

- 梶原 朱音さん (福智支所)
- 池上 未来さん (大任支所)

## 年金相談会開催

2月4日(土)、本所3階大会議室で年金相談会を開催しました。社会保険労務士の大塚涼二氏を招き、各支所管内より9名の年金受給者から相談を受けました。

当JAでは、年に2回相談会を実施し、年金全般に関すること、退職後の雇用保険と年金の関係、ご本人やご家族の医療保険の選択など、さまざまな疑問点への質問等に専門の社



会保険労務士が無料で親身になって対応致しますので、年金受給等のお問い合わせは各支所窓口へお尋ね下さい。



# 生産者インタビュー タビユー

末松 一昭さん(75)

【香春支所管内】

專業農家

すえまつ

かずあき

「幼い頃から家の手伝いで農業に携わり、粃を広げて乾燥させたり、濡れた新聞紙を苗箱に敷いたり、当時は道具が普及していなくて大変だったが、遊びながら楽しく農作業を率先してやっていたよ」と話す一昭さんは、60歳で定年退職し、專業農家として米70a、畑2.5aではジャガイモ、大根、タマネギ、ブロッコリー、白菜、ラッキョウなどの季節野菜を栽培しています。

「時間をみつければ田畑や山へ向かい、草取りや土に触れ生育状況を確認しています。しかし、農業は自然相手のため、雨風で作業予定が狂い、病害虫などで品質が下がったりと苦労しています。」と苦労話しをしてくれました。

一昭さんが栽培した全ての農産物は化学肥料や農薬などは極力使用せず、広葉樹の落ち葉を堆肥として鋤き込んだ有機肥料栽培に取り組んでおり、「作業が多い割に収量が少ないが、それで良いんだよ」と話してくださいました。特に

一昭さん、專業農家として  
今後の農業発展のため  
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。

水稲については香春レンゲ米として出荷しており、ふるさと納税や道の駅香春などで販売しているそうです。また現在は、「地域の仲間と一緒に栄養価の高いモリンガを栽培しています」と話してくれました。

趣味は、年間を通じて長崎平戸での大物釣りや季節の魚を釣ることが楽しみです。

□最後にひとこと□

「孫たちが、おじいちゃんの作ったお米や野菜は甘くて、とても美味しいね!と言ってくれた時が農業をやった良かったと思う瞬間です。」と笑顔で話してくださいました。

# 令和5年度大型特殊・けん引免許(農耕車限定) 取得教習会の開催について

大型特殊免許(農耕車限定)及び、けん引免許(農耕車限定)免許の取得に向けた、運転教習会を下記のとおり2日間実施致します。

教習後、筑豊自動車試験場にて技能検定を受検して免許の取得ができます。

## 1. 教習試験項目及び受講対象者

### (1) 大型特殊免許(農耕用車限定)取得教習

JAたがわ管内の組合員で、且つ本教習申し込み時点で普通自動車免許を有するもの。

### (2) けん引免許(農耕車限定)取得教習

JAたがわ管内の組合員で、且つ本教習申し込み時点で大型特殊免許(農耕車限定可)を有するもの。

※けん引試験については深視力検査があります。

## 2. 教習場所 望岳台育苗センター(田川市立病院上)

## 3. 教習日程 下記日程表をご確認ください。

## 4. 定員 12人/1回 ※申込が定員を超えた場合は日程を調整させて頂くことがあります。

## 5. 教習代 大型特殊免許(農耕用限定)10,000円・けん引免許(農耕用限定)20,000円

## 6. 技能検定料金

2,600円(証紙代)・2,050円(合格時に交付料)

※教習会初日に徴収

## 7. 募集方法及び時期

※各支所の窓口へお問い合わせの上、申込書を記入していただき運転免許証の写しを添えて3月24日(金)までに支所へ申込をお願いいたします。

## 8. 運転教習機種・技能検定機種

トラクターSL33PS、コンバインカー(けん引)

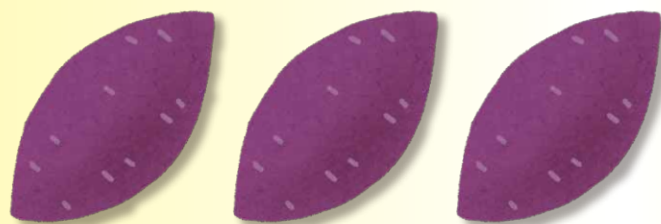
## 令和5年度 JAたがわ大型特殊免許(農耕車限定)及び けん引(農耕車限定)教習日程表

区分	教習日程(2日間)	試験日	備考
大型特殊免許教習	4/11(火)~4/12(水)	4月13日(木)	定員12名
	5/9(火)~5/10(水)	5月11日(木)	定員12名
	6/6(火)~6/7(水)	6月8日(木)	定員12名
	12/22(金)、12/25(月)	12月26日(火)	定員12名
けん引免許教習	4/18(火)~4/19(水)	4月20日(木)	定員12名
	5/26(金)、5/29(月)	5月30日(火)	定員12名
	6/20(火)~6/21(水)	6月22日(木)	定員12名
	1/26(金)、1/29(月)	1月30日(火)	定員12名

※教習は各日程とも、2班に分け(6名×2班)午前(1班)と午後(2班)の教習を行います。

【午前:9時~12時、午後:13時30分~16時30分】





# 芋づる苗の注文について

JAたがわでは、今回初めて芋づる苗のご注文を承ります。

近年、健康志向や食の志向が高まるにつれて、サツマイモの良さが再認識されました。

大人も子供も大好きな、ヘルシーで栄養豊富で優しい甘さが魅力の  
サツマイモを植えてみませんか？

品種名	外皮	内肉	特性
紅あずま 	紅	黄	遅植えでも収量多く、栽培容易。貯蔵性が弱い。焼き芋など青果用の他、和菓子・冷凍食品などの加工用も。
鳴門金時系 (高系14号) 	紅	黄	収量多く貯蔵も楽。青果用の用途が多い。調理後の黒変が少ない。
安納芋 (紅皮) 	紅	薄橙	紅皮で肉がオレンジ色。食味が良い。糖度が高く、青果用の他、お菓子や焼酎などの加工販売が多い。
<small>PVP</small> 紅はるか 	赤紫	黄白	蒸しいもの糖度が高く、食味が優れた食用品種です。焼き芋、蒸し芋など青果用の他、お菓子などの加工も多い。
<small>PVP</small> シルクスイート 	紅	黄白	しっとりとした肉質で糖度が高い。貯蔵性も良い。主に焼き芋、蒸し芋、ペーストや芋あん等の加工にも。
<small>PVP</small> パープルスイート ロード 	紫	紫	食味良く、多収。アントシアニンを多く含む。青果用としても食味良いが、色を活かした加工用も。

※注文本数は50本単位からです。

※PVPマークは、海外輸出の制限、国内栽培地域の制限の義務表示マークです。

※サツマイモの**基腐病**が発生していますので、**芋づる苗の適切な消毒**をお願い致します。

注文書はグリーンハート3月号に折り込んで配布いたします。

知っておきたい!



# 消費税インボイス制度

2023(令和5)年10月1日からインボイス制度(適格請求書等保存方式)がスタートします。「インボイス? 聞いたことはあるけど、中身はよく知らない……」という方もいらっしゃるかもしれません。インボイス制度の仕組みや農家への影響、さらには備えるべきポイントなどを紹介します。

監修: JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一 イラスト: 出口由加子

## (インボイス制度のポイント)

- 1 インボイスとは、適用税率や消費税率などの正確な情報を記載した書類やデータのこと。
- 2 2023年10月から原則課税方式により消費税を申告している事業者が仕入税額控除(売り上げにかかった消費税額から仕入れにかかった消費税額を差し引いて納税すること)を行うためには、原則として仕入れ先からインボイス(適格請求書)を発行してもらい、保存しておく必要がある。
- 3 インボイスは税務署長の登録を受けた課税事業者にのみ発行が可能。
- 4 今回の制度変更によって生じる免税事業者への影響を考慮して、経過措置が設けられている。

### インボイス制度とは?

インボイス制度では、原則課税方式により消費税を申告している課税事業者はインボイス(適格請求書)を用いて、仕入れ時にかかった消費税額を差し引いて消費税を申告・納税することになります。

これまで売り上げ1000万円以下で消費税を申告する必要がなかった免税事業者も取引先からの求めがあれば、税務署に申請して適格請求書発行事業者(課税事業者)となることを検討する必要があります。

### インボイス制度の農家への影響とは?

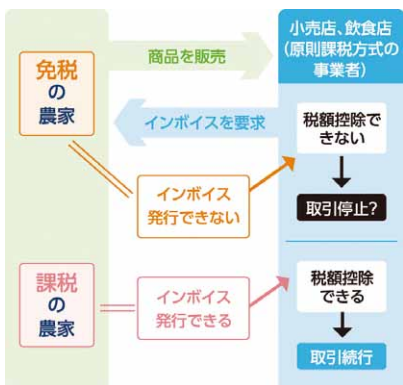
売り上げ1000万円以下の免税事業者は課税事業者となり、税務署に登録申請書を出して適格請求書発行事業者になるか、現状の免税事業者を維持するかを選択しなければなりません。双方のケースの留意点について紹介しましょう。

#### ① 適格請求書発行事業者になる場合

これまで税務申告は所得税のみで済んでいましたが、適格請求書発行事業者になると、消費税申告も必要となるため実質的に収入が減少します。また原則課税の場合には、免税事業者である他の農家に作業委託したり、免税事業者である業者から仕入れたりした場合は、原則としてその請求額から消費税を控除できない(経過措置あり)ためその自己負担分をどうするか検討する必要があります。

#### ② 免税事業者を維持する場合

消費税の申告が不要なので事務負担を軽減できます。その一方で、販売先の小売店・飲食店(課税事業者)からインボイスを求められても発行できないので、今後の取引に影響が出る可能性があります。



### インボイスの発行について

インボイスとは、消費税の税率が複数存在する中、売り手から買い手に対する適用税率や消費税額などの正確な情報を記載した書類やデータのことで、適格請求書発行事業者にならないと発行できません。ただ、次のような場合は発行不要です。

- 買い手が事業者以外の個人の場合
- 買い手が免税事業者である場合
- 買い手が簡易課税事業者であっても、インボイスの発行を求めていない場合
- もちろんこれらは販売時には判別できません。そこで、できるだけインボイスを発行できる体制を整えておくことが必要でしょう。インボイスの発行に際しては、従来の請求書に次の2点の事項を追加しなくてはなりません。
- 適格請求書発行事業者の登録番号
- 商品ごとの適用税率と消費税額

【従来の区分記載請求書】

請求書	〇年〇月〇日
◆◆様	●●農園
化粧箱 1個	550円
果物(※) 1袋	3,240円
	3,790円
	(10%対象 550円)
	(8%対象 3,240円)
※印は軽減税率対象品目	

【インボイス】

請求書	〇年〇月〇日
◆◆様	●●農園
登録番号△△△△	
化粧箱 1個	550円
果物(※) 1袋	3,240円
	3,790円
	(10%対象 550円 内消費税50円)
	(8%対象 3,240円 内消費税240円)
※印は軽減税率対象品目	

適格請求書発行事業者の登録番号

税率ごとの消費税額

### 《登録申請のスケジュール》



※免税事業者の方は経過措置により、2029(令和11)年9月30日までの間は、年の途中からでも適格請求書発行事業者になることができます。

### 《消費税の納税額》

例えば… 年間売り上げ 600万円

仕入れなどで年間30万円の消費税を払っていると…  $600万円 - 30万円 = 30万円$  (納税額)

緩和措置 売り上げにかかる消費税のうち一律2割納めればよい  $600万円 \times 20\% = 120万円$  (納税額)

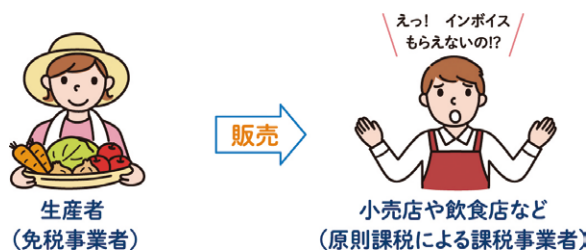
### 当面の措置として負担緩和策が導入されます

インボイス制度の導入に際して、円滑な制度の実施や小規模事業者の負担軽減のために緩和措置が設けられることになりました。具体的には、売り上げ1000万円以下の事業者が「適格請求書発行事業者にならなかった場合」制度実施後の3年間は仕入れなどで払った消費税額がいくらであらうと、売り上げにかかると消費税率のうち一律で2割だけを納めればよいことになりました。また、年間売り上げ1億円以下の事業者への負担緩和措置も導入。2023年10月から6年間は1万円未満の仕入れについてはインボイスがなくても仕入税額控除が可能となりました。



# インボイス制度で変わること(販売時・仕入れ時)

## 【販売時】農作物を販売する場合

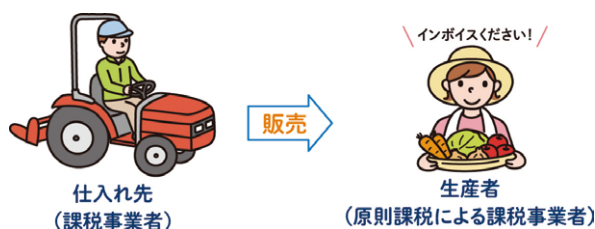


### ■買い手から直接インボイスを求められるケースが増加

原則課税による課税事業者である小売店や飲食店などに直接販売している場合には、先方からインボイスの発行を求められることとなります。ただし、免税事業者の場合はインボイスを発行できないため、今後の取引が不利になることに留意する必要があります。

※令和5年度法制改正大綱によると、基準期間における課税売上高が1億円以下である事業者は、インボイス制度の施行から6年間、1万円未満の課税仕入について、インボイスの保存がなくても帳簿のみで、仕入税額控除が可能になる予定です。

## 【購入時】農業用資材や農業機械などを購入する場合



### ■生産者(原則課税による課税事業者)は仕入れ時にインボイス発行を依頼します

原則課税による課税事業者になった生産者が農業用資材や農業機械などを購入し、それらを仕入税額控除の対象とするには、仕入れ先にインボイスの発行を求めるとしていただきます。

# インボイス交付が免除される特例があります!

## 【農協特例】JAに販売委託する場合

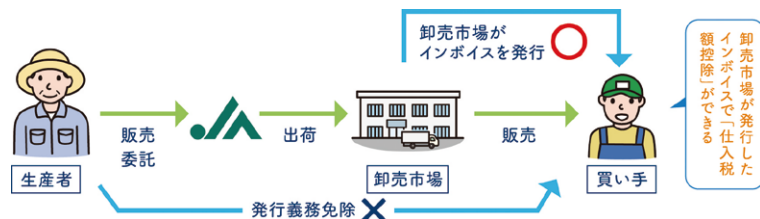


JAが発行したインボイスで仕入税額控除ができる

組合員である生産者の農産物をJAが無条件委託方式で販売し、その代金を共同計算方式により精算する場合には、生産者はインボイス発行義務が免除されます。この場合、買い手である小売店や飲食店などはJAが発行する書類により仕入税額控除が可能になるため、生産者が適格請求書発行事業者か否かは関係ありません。

※JA直売所で販売委託する場合は、生産者が適格請求書発行事業者ならJAが生産者に代わりインボイスを発行し、買い手である小売店や飲食店などに交付することができます(媒介者交付特例)。

## 【卸売市場特例】JAに販売委託した農産物を卸売市場に出荷する場合

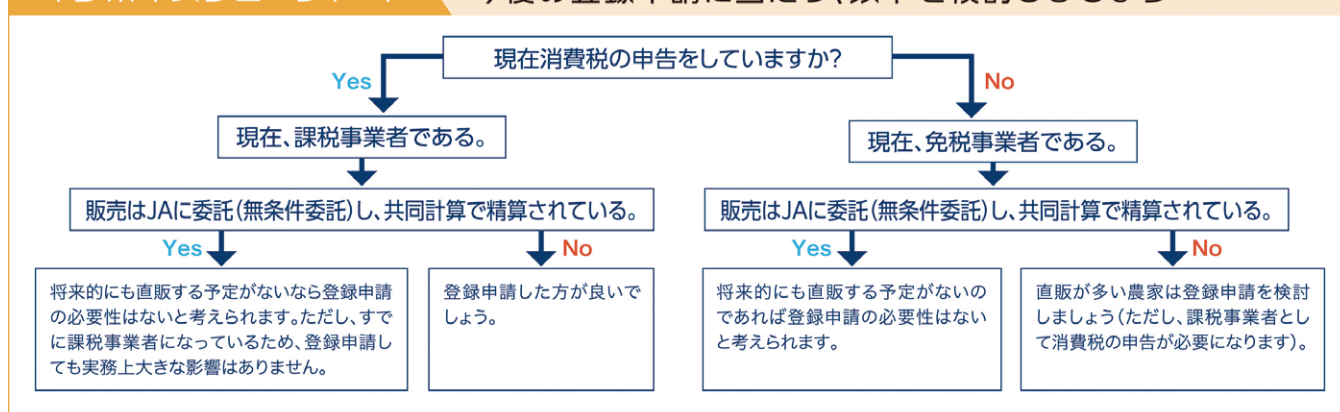


卸売市場が発行したインボイスで仕入税額控除ができる

生産者がJAに販売委託した野菜などの農産物を卸売市場に出荷して販売する場合も、生産者はインボイスの交付義務が免除されます。卸売業者などの買い手は卸売市場が発行する適格請求書で仕入税額控除を行うため、生産者が適格請求書発行事業者か否かは関係ありません。

## インボイスフローチャート

今後の登録申請に当たり、以下を検討しましょう



# JA田川 やすらぎ

お得な **割引特典** があります。

組合員の方  
年金友の会会員の方

やすらぎ会員の方  
「やすらぎの会」

全部合わせて **最高**

**10%割引 + 5%割引 = 15%割引**

※JAたがわ各支所で公的年金を受取りの方。

※やすらぎ定期貯金・定期積金を契約の方。



JA田川  
やすらぎ  
福智会館



福智会館／事前相談や見学等 **電話予約** で受付しております。

JA田川  
やすらぎ  
伊加利会館



伊加利会館／事前相談や見学等 **随時受付** しております。

## 事前相談でわかること

イメージが  
具体的になる

資料等を  
ご覧いただきながら  
ご説明します。

全体の  
費用が明確に

葬儀全体の  
大まかな費用を  
見積りいたします。

葬儀の  
不安が軽減

葬儀の疑問・質問や  
経済的不安が  
解消されます。

来館者には  
粗品を進呈  
致します。

## JA田川 やすらぎ

フリーダイヤル ☎ 0120-494-956

伊加利会館 42-9341 田川市大字伊加利 2191-7  
福智会館 22-9090 田川郡福智町金田 1024-1

大任支所 63-2001  
川崎支所 73-2033  
伊田支所 44-1810  
後藤寺支所 44-0414  
福智支所 22-0009

糸田支所 26-0091  
添田支所 82-1131  
香春支所 32-2011  
赤支所 62-2500

お互いの 思いやりこそ 社会のきずな



## 農機燃料課よりお知らせ

※予約制(予約優先になります!)  
※作業時間は15分程度です!

# オイルキャンペーン

(ガソリンオイル:1L税込)  
5W-30 通常1,100円→900円  
0W-20 通常1,400円→1,200円  
(ディーゼルオイル:1L税込)  
10W-30 通常1,100円→900円

※料金は車種によって違います。

期間 **3/1(水)~3/31(金)**

特典 オイル1ℓ当たり  
**200円引き**

特典 オイル交換の方に  
**粗品プレゼント!**  
(数量限定)

特典 オイル交換  
**工賃無料!!**



オイル交換の目安は前回交換から

**5,000kmまたは6か月**

お客様の愛車にピッタリのオイルをご準備いたします。  
お気軽にスタッフにお申し付けください!

※お問合せは最寄りのSS迄お願いいたします。

JAたがわ 添田SS TEL. 82-0068  
JAたがわ 採銅所SS TEL. 32-4684  
JAたがわ 金川SS TEL. 46-1275

**JA たがわ 農機燃料課**



## 確定申告の時期になりました

2月16日(木)より確定申告会場が開設されました。申告される方は下記の期間までに申告を行いましょ。

所得税・贈与税の申告と納付は  
**令和5年3月15日(水)まで**

個人事業者の消費税の申告と納付は  
**令和5年3月31日(金)まで**

- 申告期限間近は、特に混雑することが予想されます。●混雑状況により早めに申告会場の受付を終了する場合があります。
- ※来場の際はマスクを着用していただき、できる限り最少人数でお越しください。
- ※入場の際、37.5度以上の発熱が認められた方は入場をお断りさせていただきます。
- ※マイナンバーカード方式でのスマホ申告を行う際には、マイナンバーカードの他にマイナンバーカードの暗証番号(署名用:英数字6~16桁、利用者証明書用:数字4桁)が必要になります。また、事前にマイナポータルアプリをインストールしていただく必要があります。

### 【確定申告会場】

会場 **たがわ情報センター 田川市番田町2-1**

期間 **令和5年3月15日(水)まで**

※期間中は、田川税務署では確定申告会場を開設しておりません。  
3月16日(木)より田川税務署より受付致します。  
※土、日、祝日等はお休みです。

受付 **午前9時から午後4時まで**

※受付終了間際は混雑する場合がありますので、お早めにご来場ください。



【お詫び】先月号4ページデータ不具合により、文章内に罫線が入り読みにくくなったことをお詫び申し上げます。

## 理事会報告

令和五年二月二十五日(水)

### 【報告事項】

- (一) 令和4年12月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況の月例報告
- (三) 反社会的勢力対応に関する定期報告

- (四) 組合員加入脱退報告
- (五) 農業振興委員会報告

### 【付議事項】

- (一) リスク評価書の中央会への報告について



春田鋤き  
平野に光り  
土弾む

太田 輝久

草餅に  
健康長寿を  
託すかな

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

ヘルス&ビューティー

身長が縮み、背中も丸くなる骨粗しょう症

健康科学アドバイザー  
福田 千晶

骨粗しょう症は更年期以降の女性に多く見られ、全身の骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。転倒時に骨折するだけでなく、重い物を持ち上げる、尻もちをつく、寝ている姿勢から起き上がるなどの動作で背骨を圧迫骨折したり、激しいせきやくしゃみで肋骨(ろこつ)骨折をすることもあります。骨粗しょう症になる

と、骨に微細な骨折が生じ背中や腰などに痛みが現れる人もいます。さらに、骨粗しょう症が原因の腰痛や骨折の治療のため、長期間寝ているうちに全身の機能が低下して、寝たきりになることもあります。その上、骨粗しょう症になると徐々に身長が縮んだり、背中が丸くなり、外見的な姿勢やスタイルへの影響も気になります。

骨密度の測定方法にはいろいろありますが、50歳くらいからは骨密度の検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことをお勧めします。もし、骨粗しょう症と診断されたら、いろいろな効果的な治療法があります。



骨粗しょう症の予防のためには、食事と運動が大切です。食事はカルシウムが不足しないように心がけます。牛乳など乳製品には吸収されやすいカルシウムが豊富に含まれています。農作物でも小松菜や水菜、シソ、アサゲなどの緑黄色野菜や豆腐などの大豆製品からもカルシウムを摂取できます。カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨へのカルシウムの取り入れを助けるビタミンKも不足しないように摂取しましょう。バランスの良い食生活を継続することが予防につながります。運動は、骨に着地の刺激が伝わるウォーキングやジョギング、縄跳びなどがおすすめです。腕に刺激が加わるダンベル使用の運動や筋力トレーニングも効果的です。加齢も原因になる骨粗しょう症ですが、他の病気と同様に予防、早期発見、早期治療が大切



パズルで頭の体操

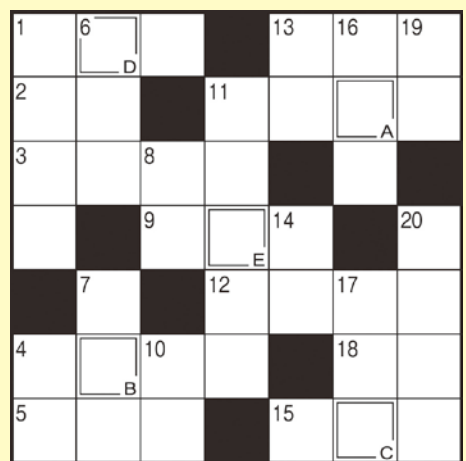
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ 出題 ● ニコロ

- ① 暑さ寒さも——まで
- ② 佐渡、淡路、隠岐といえば
- ③ 多くの受験生が解くもの
- ④ 数学ではxやyで表すことが多い
- ⑤ ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑥ 飛行機が飛び立つこと
- ⑦ 薄く切ったもの。——チーズ
- ⑧ 山下公園や中華街があります
- ⑨ 卒業式で「——の光」を歌った
- ⑩ イルカのヒット曲「——雪」
- ⑪ 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



- ⑫ ① ひな人形に供える餅入試のときはケアレス——に気を付けて
- ⑬ ② ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑭ ③ 跳ね上げたひげが特徴的なスвейンの画家
- ⑮ ④ 石が細かく砕けたもの
- ⑯ ⑤ 雪解けて川の——が増えたつづのほうで、吹くのは中華がゆなどにのせる赤い実スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑰ ⑥ 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑱ ⑦ 出かけていて誰もいませんひな祭りのうしお汁によく使われる貝
- ⑲ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱



2月号の答え ▼ ユキオロシ

- タテのカギ
- 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。

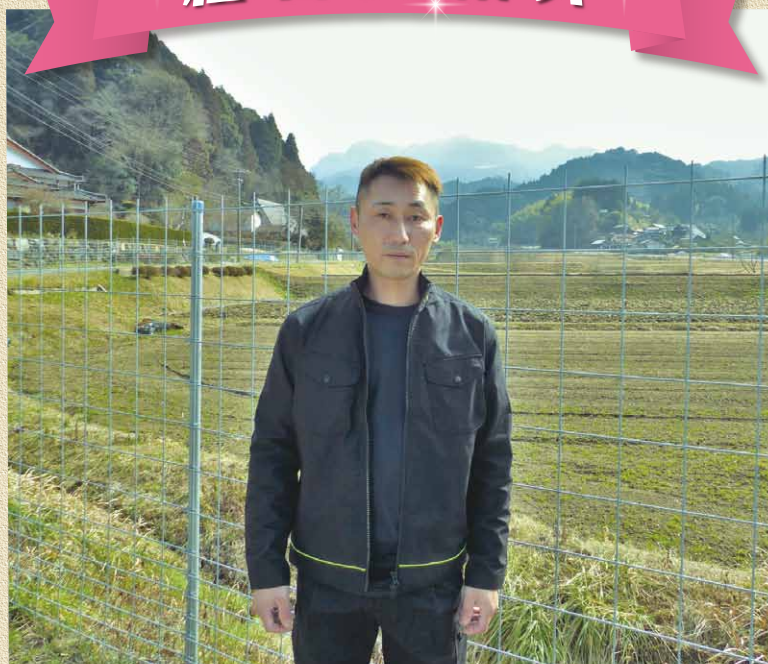
〒825-8588  
田川農業協同組合  
総務部管理課

★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  
3月15日(水)



## 組合員紹介



新谷 太志さん (42) 住所・添田町津野

高校卒業後、会社勤めをしていた太志さんは、「家業である花卉栽培を父の傍で、管理の仕方や栽培方法の指導を受けながら手伝っていました。それから自ら色々な花を育てたいとの思いが募り、35歳で会社を退職し、父より2年間、基本から学び37歳で新規就農者として本格的に花卉栽培農家となりました。今は日々実践を踏み専念しています。」と話す太志さんは、ハウ

スと露地でケイトウ・リンドウ・ヒマワリ・葉ボタンなどを栽培しています。これからの目標と楽しみを伺うと  
「今後も様々な花を、この土地に合った作り方で安定した生産維持を目標にしています。昨年、結婚し夫婦で力を合わせ農業者として共に営みを進めること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。

● 毎回クロスワードパズルを楽しみにしています。

【田川市・M・M様】

● シエフ永井氏の料理レシピを参考にしています。

【香春町・Y・F様】

● パズルは脳トレにとっても良くあまり難しくないのが毎号楽しみにしています。

【福智町・Y・M様】

● 健康百科は参考になります。

【香春町・S・H様】

● 田川の農家皆様さんのご活躍を心より応援しています。これからも田川の農産物を沢山食べて長生きしたいです。

【田川市・T・A様】

● 健康百科、のんき家族を毎号楽しみにしています。今年も色々な情報をよろしくお願ひします。

【田川市・I・R様】

《お便り誠にありがとうございます。これからも皆様が見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

## 洋風天ぷら

材料(4人分)

- ・干し芋 …… 60g ・ソラマメ …… 12粒 ・干し柿 …… 1個
- 揚げ衣** / 天ぷら粉80g、パルメザンチーズ10g、炭酸水140ml
- ・サラダ油 …… 適宜 ・薄力粉 …… 適宜
- ・ハーブソルト(市販品) 適宜

### 【作り方】

- ①干し芋は縦に4等分にする。ソラマメは皮をむき、干し柿は4等分にする。
- ②揚げ衣の材料を、ボウルで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③①に薄力粉を薄くまぶし、②の揚げ衣を付ける。
- ④サラダ油を180度に熱し、③の材料を順に揚げていく。
- ⑤器に彩り良く盛り付けてハーブソルトを振り、チャービル(材料外)を飾り出来上がり。



レシピ2

## ウレイのサラダ

材料(2人分)

- ・ウレイ …… 120g ・ミニトマト …… 2個
- 漬けだし汁** / かつおだし150ml、薄口しょうゆ10ml、みりん10ml、塩少々
- ・オリーブ油(エクストラバージン) 適宜 ・ミモレット …… 適宜

### 【作り方】

- ①ウレイは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきしておく。
- ②漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- ③鍋に湯を沸かし①のウレイをゆで ※、冷水に落とし、水気を切っておく。※ウレイは元、中、先でゆでる時間を変える。
- ④③と湯むきした①のミニトマトを、②に2時間ほど漬けておく。
- ⑤器に④を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。

# 今月のあなたの運勢

2023年  
3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><b>♈ 牡羊座</b> (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ</p> <p>【健康運】 適度な運動で心身共にフレッシュ</p> <p>【幸運の食べ物】 クレンソ</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 後回しにしてきたことに取りかかるとに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます</p> <p>【健康運】 食べた分、体を動かしてカロリーを消費して</p> <p>【幸運の食べ物】 タマネギ</p>	<p><b>♊ 双子座</b> (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事</p> <p>【健康運】 発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防</p> <p>【幸運の食べ物】 シイタケ</p>	<p><b>♋ 蟹座</b> (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に</p> <p>【健康運】 心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め</p> <p>【幸運の食べ物】 ニラ</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように</p> <p>【健康運】 友人たちとの会話気が転換に。一緒に体操も◎</p> <p>【幸運の食べ物】 アシタバ</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすい面も。冷静に対応を</p> <p>【健康運】 規則正しい生活を心がけて。休養日も大切</p> <p>【幸運の食べ物】 ナバナ</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみ会の機会も増加。上手にスケジュールを組んで</p> <p>【健康運】 楽しみながらできるスポーツで健康増進</p> <p>【幸運の食べ物】 ミツバ</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ</p> <p>【健康運】 持病のケアを。名医に出会える予感も</p> <p>【幸運の食べ物】 シュンギク</p>	<p><b>♐ 射手座</b> (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切</p> <p>【健康運】 体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て</p> <p>【幸運の食べ物】 ウド</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます</p> <p>【健康運】 薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに</p> <p>【幸運の食べ物】 カブ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます</p> <p>【健康運】 バランスの良い食事と運動で体力アップ</p> <p>【幸運の食べ物】 ワケギ</p>	<p><b>♓ 魚座</b> (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解</p> <p>【健康運】 ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ</p> <p>【幸運の食べ物】 バセリ</p>

