

・▲ たがわ

「発らぶTAGAWA」
2023年
5月

グリーンハート



職員全体研修会開催

4月15日(土)、22日(土)の2日間、本所3階大会議室で令和5年度上期職員全体研修会を開催しました。

田中組合長挨拶のあと、農業協同組合功労者表彰者4名、永年勤続表彰者18名に賞状と記念品、上級職資格認証者4名と経営幹部職員養成講座修了者2名に賞状が授与されました。その後、坂本専務より

今年度の経営方針、各部長より事業取組やコンプライアンス不祥事ゼロ運動の取り組み事項の説明があり、JA職員としての心得を再確認するとともに、新年度に向けた職員の意識統一を図りました。



長い間お疲れ様でした

長い間、組合員、農協の発展にご尽力いただいた職員4名が、3月31日(金)をもって定年退職(早期退職含む)を迎えましたので、ご紹介します。

河津 義弘(総務部部长)



この度、無事定年退職を迎えられたのは、組合員様、地域の皆様、役員の方々への支えがあったことと大変感謝申し上げます。退職後は、リスク管理課で勤務することとなりました。今後ともよろしくお願ひ致します。

宮本 敏昭(赤支所次長)



この度、無事定年いたしました。目まぐるしく変動した時代の中で、大過なく責務を全うできました事は、組合員の皆様、地域の皆様のご指導・鞭撻の賜物であると心より感謝申し上げます。また、職員の皆様、先輩に支えて頂いた事にも深く感謝致しております。退職後はグリーンそえで勤務する事となりましたので、今後とも宜しくお願ひ致します。

皆川 英和(赤支所次長)



今年、無事に定年退職を迎えることができました。組合員、地域の皆様には大変お世話になりました。定年退職する寂しさもありますが、何処かでお会いすることもあるかと思いますので、声をかけて頂けると嬉しいです。皆様ありがとうございました。

丸山 千登勢(伊田支所支所長)



私事でございますが、3月31日をもって退職いたしました。組合員、地域の皆様には大変お世話になりました。また温かいご指導をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。今後も皆様からのご指導頂いた事を大切にして頑張っていきたいと思っております。

生産者の皆様へ 令和3年産米共同計算の 結果について



令和3年産米の販売が終了し、
各品種ごとに最終精算金額が決定いたしました。
令和5年産米につきましても、是非JAたがわへ
全量出荷をお願い致します。

○夢つくし1等(JA米)の場合(1俵当たり:税込)

※(販売金額)14,542円 - (販売経費)1,273円 = (生産者手取額)13,269円

販売経費の内訳

流通・保管等に係る経費	491円
手数料	642円
生産・集荷・販売等に係る経費	104円
需給調整経費	25円
県産米推進協議会等経費	11円
販売経費合計	1,273円



○生産者手取金額

単価: JA米、1俵当たり(税込)

品種名	種別	ふるい目	水分	等級	①概算金額	②最終精算金額	③手取金額 ①+②
夢つくし	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	12,480	789	13,269
				2	12,180	789	12,969
				3	11,160	789	11,949
元気つくし	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	11,700	577	12,277
				2	11,400	577	11,977
				3	10,380	577	10,957
ヒノヒカリ	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	11,520	825	12,345
				2	11,220	825	12,045
				3	10,200	825	11,025
コシヒカリ	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	11,700	546	12,246
				2	11,400	546	11,946
				3	10,380	546	10,926

※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。

●JAに出荷された生産者へ最終精算金を振込みましたのでお知らせします。

1. 振込日 / 令和5年3月30日(木) 2. 振込口座 / 各生産者の指定口座

「二七電話詐欺を未然防止 田川警察署より感謝状

3月14日(火)、添田支所A
TMで、携帯電話を使用し
ながら操作方法に戸惑って
いた女性に、支所職員が尋
ねたところ「役所
の職員と名乗る
男性から、保険金
を支払うよう要
求されている」、
「金融機関・還付
金・振り込み」な
どと説明したこ
とから職員が不
審に思い電話を
代わりましたが、
電話相手の曖昧
な言葉に二七電話
詐欺を疑い、すぐ
に田川警察署添
田警部交番に通
報し、二七電話詐
欺を未然に防ぐこ
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。

3月14日(火)、添田支所A
TMで、携帯電話を使用し
ながら操作方法に戸惑って
いた女性に、支所職員が尋
ねたところ「役所
の職員と名乗る
男性から、保険金
を支払うよう要
求されている」、
「金融機関・還付
金・振り込み」な
どと説明したこ
とから職員が不
審に思い電話を
代わりましたが、
電話相手の曖昧
な言葉に二七電話
詐欺を疑い、すぐ
に田川警察署添
田警部交番に通
報し、二七電話詐
欺を未然に防ぐこ



J Aたがわ青壮年部が 水稲共計肥料予約注文品の配送

4月8日(土)・10日(月)に
JAたがわ青壮年部(富士
本稔部長以下27名)が伊田
支所管内の水稲共計肥料
6,479袋の配送を行いま
した。組合員宅へ肥料配送
時に部員募集のビラを配布
し、年々減少している青壮
年部員の新規加入促進をは
かりました。2日間の配送
を終え、部長は「今後は他の
地区の共計肥料の配送も請
け負い、JAたがわ青壮年
部の活動や存在を広く周知
し、田川の農業を一緒になっ
て盛り上げていけるような
仲間を募集しています。」と
話していました。



麦作乾燥機用灯油価格を特別価格で受注致しますのでご注文をお願いします

1.特別価格 99円/ℓ(税込)通常価格【101円/ℓ(税込)より2円引き】
(※4月10日時点価格)

2.期間 令和5年5月6日(土)から6月17日(土)
※期間中に価格が変動した場合も通常価格より2円引き設定です。
※100ℓ以上からの適用となります。

お問合せは 農機燃料課まで 0947-44-5651 / 44-3609
または最寄りの支所へご連絡ください。

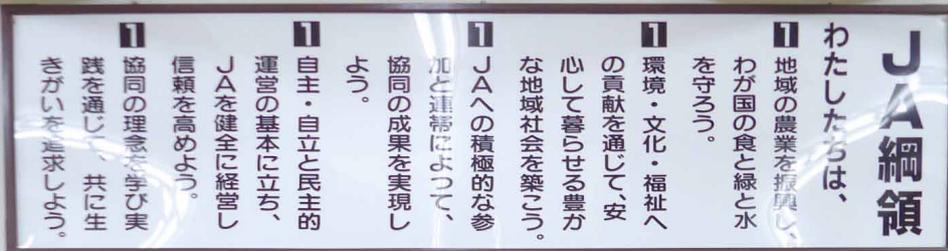
農繁期対応期間中は、土・日・祭日を問わず対応致します

【農繁期対応期間】

●期間 / 5月1日(月)~6月18日(日) ●時間 / 午前8時30分~午後5時まで

詳しいお問合せは農機燃料課まで 0947-44-3035 / 44-3072

農機燃料課よりお知らせ



村本 愛莉さん(糸田支所)
 初めてのことはかりで不安です
 が、社会人としての自覚を持ち、
 組合員様や地域の皆様に顔を
 徐々に覚えてもらえるように頑
 張ります。



岡田 優一さん(香春支所)
 組合員や利用者のために一生懸命
 頑張りますのでよろしくお願
 います。

JAたがわに新しく2名の新規採用職員が加わりました

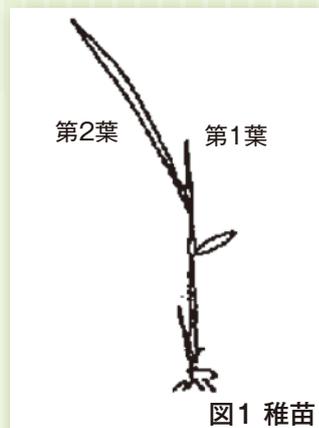
新人職員紹介

5月号は

「田植えと除草剤について」です。

田植え作業時の注意点

- ①箱施薬剤と除草剤の1キロ粒剤を取り違えない。
※間違えて除草剤を苗箱に散布すると、田植え後に必ず枯れる。
- ②箱施薬剤は必ず基準量を均一に散布し、病虫害防除を徹底する。
- ③植付深度は2cm程度を目安とし、極端な深植えや根が露出するような浅植えは行わない。
- ④田植え時の葉齢は2～2.5葉程度とする(図1)。
- ⑤置苗はいもち病の発生源となるので田植え終了後、速やかに廃棄する。



田植機作業における注意点

- ①補助作業者を機体前部にしがみつかせたままの、圃場からの退出は厳禁。
土を入れた肥料袋や土のう等を利用するか、後退で圃場から出る。
- ②圃場間移動時の曲がり角では内側後輪の脱輪に注意する。
- ③動いている植え付け爪には触らない。
残った苗やゴミを取り除くときは、必ず機械を止める。
- ④苗の受け渡し時、田植機のオペレーターは道路近くまで機体を寄せ、受け渡しの姿勢に無理がないように配慮する。

除草剤散布時の注意点

- ①田植同時散布の場合、田植え後速やかに入水する。
- ②田植え後に散布する場合、田面が露出しないように湛水してから散布し、散布後7日間は落水や掛け流しをしない。スクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)の被害が予想される場合は、対象農薬を散布する。また、①露出した田面に雑草が発生したら入水②ジャンボタニシが雑草を食べ雑草がなくなったら落水を繰り返す水管理を田植え後20日間を目処に行い、被害を防ぐ。
- ③エリジャン乳剤及びエリジャンジャンボを施用する場合は代かき後に散布し、散布後7日間以上経過してから田植えを行う。
- ④代かきを浅水で行うなど、水が少ない状態で田植えをした場合、植え穴が露出し根に除草剤が付着すると薬害が発生する。代かきは、田植機の爪痕が田面に残らないようにトトロ口状態にする。

※農薬を使用する際はラベル等を確認し、適正使用を遵守しましょう。

☆令和5年産良質米稲作ごよみを見やすい場所に貼り、作業ごとに確認しましょう。



生産者インタビュー

専業農家

廣房 ひろふさ

達生さん たつお (75)

【糸田支所管内】

「物心がついた頃から、親に手を引かれ、田へ出向き農作業に携わってきました。私が15歳の時に、父親が亡くなったため中学校3年生から一生懸命、田を耕していました」と話す達生さんは兼業農家として60歳まで地元の土木会社に勤めながら、朝4時から田の草を取って仕事へ行き、夕方には稲作管理を行っていました。現在は、専業農家として米10.5ha、麦14ha、大豆4.5ha作付けしています。また、農業委員として39年目を迎えています。

「私が学生の頃は、まだ牛で田を鋤いていたが、慣れなかつたため牛が言う事を聞いてくれず本当に大変な作業だった」と苦労話もしてくれました。

「元々の作付け面積は20.8aでした

が、35歳で結婚をした機に作付け面積を拡大し、妻と一緒に農作業に専念しています。」と話してくれました。

□ 最後にひとこと □

「父が残してくれた田が在るからこそ農業者として意欲が持て、今後の老後も生きがいと感じ、夫婦で農作業にやる気が出ます。また、農業用機械は整っているし、息子たちが後継者となってくれるが、意欲と体力が続く限り、まだまだ頑張りたい。」と話してくれました。

達生さん、専業農家として
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。



JA住宅ローンのご案内

新築・リフォームをはじめ、現在ご利用中の住宅ローンのお借換えまで住宅に関するさまざまな用途にご利用いただけます。お気軽にJAバンクにご相談ください。

団体信用生命共済付 **変動金利型 (店頭金利 0.775%)**

最優遇金利	年 0.675%	全期間店頭金利から	年 0.1%引下
-------	----------	-----------	----------

団体信用生命共済付 **固定変動選択型**

3年 固定金利	年 1.00%	[店頭金利 年 1.80%から 年 0.8%引下げ]
5年 固定金利	年 1.10%	[店頭金利 年 1.90%から 年 0.80%引下げ]
10年 固定金利	年 1.35%	

当初適用金利(キャンペーン金利)

当初固定金利適用期間終了後も
その時点の基準金利から

年 1.0%引下

※全JAの統一金利ではないので、実際の適用金利は各JAにお尋ねください。

(下記「金利引下げ条件」を必ずお読みください。)

ご注意

●本商品は、お申込み時点の金利が実行時の金利のいずれか低い方の金利が適用されます。

お取引の流れ(例)	お申込み(申込書提出)	審査	ご融資決定	ご融資実行
← いずれか低い方の金利 →				

●表示金利は令和5年4月17日時点のもので、金利は毎月見直します(金融情勢等の変化によっては、月中に見直しさせていただきます場合もあります。)

【JA住宅ローン商品概要】

- お 使 い み ち:住宅の新築・購入(土地のみの購入も含む)・建て替え・増改築・リフォーム・中古住宅の購入・他金融機関住宅ローンの借換え
- お 借 入 期 間:3年以上35年以内(借換えの場合は、現在お借入れ中の住宅ローン残存期間の範囲内)
- お 借 入 額:10万円以上10,000万円以内
- お 借 入 利 率:◇変動金利型をご利用の場合、お借入れ後の利率は、4月1日および10月1日の当JAの基準金利により年2回見直しを行い、6月・12月の約定返済日の翌日より適用利率を変更いたします。◇固定変動選択型をご利用の場合、固定金利特約期間中(3年・5年・10年)のお借入れ利率は変動しません。◇お申し出により固定金利特約期間終了時に、再度、その時点の当JA所定の固定金利の特約を設定することが出来ます。なお、お申し出がない場合には「変動金利型」に切り替えとなります。◇お選びいただける固定金利の期間は、お借入れ残存期間によって制限される場合があります。
- ご 返 済 方 法:元利均等返済または元金均等返済のいずれかを選択することができます。毎月返済方式または特定月増額返済方式(ボーナス併用返済方式)のいずれかを選択することができます。
- 担 保:お借入対象物件に原則として第1順位の抵当権を設定登記させていただきます(建物を建築される場合については、土地も担保として差入れ)。担保物件について、火災共済(保険)への加入や、共済(保険)金請求権への質権設定が必要となる場合があります。
- 事務取扱手数料:店頭窓口へお尋ねください。
- 保 証:◇当JAが指定する保証機関(福岡県農業信用基金協会)の保証をご利用いただけます(保証料が別途必要)。◇保証料は、一括前払い・分割払いのいずれかを選択することができます。【一括前払い保証料率】年 0.15%~0.40%。(例)お借入金額1,000万円お借入期間30年の場合 240,574円~641,819円。【分割払い保証料率】年 0.15%~0.40%。
- 団体信用生命共済 団体信用生命共済に加入していただけます(共済掛金はJAが負担します)。なお、加算金利をご負担いただくことで、「長期継続入院特約付団信」(加算金利:年 0.27%)や「三大疾病保障特約付団信」(加算金利:年0.27%)もご選択いただけます。
- 9大疾病補償保険:ご希望により9大疾病補償保険にご加入いただけます(加算金利:年0.3%)。

金利引下げ条件

- 5年7月13日までに申込みいただき、かつ6年3月29日までに借入れいただけるお客さま
- 当JAにて以下のお取引のいずれかひとつをご利用中または今後ご利用いただけるお客さま
 - ①給与受取 ②年金受取 ③JAローン契約者 ④JAカード契約者
 - ⑤定期積金(1年以上3千円以上)
 - ⑥定期貯金(3年以上50万以上)
 - ⑦JAネットバンク
 その他店頭でご確認下さい。

【ご注意】

- ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合がございますので、ご了承ください。
- ※ローン商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。
- ※店頭にて返済額の試算を承っております。
- ※住宅ローンをご利用中に、繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途JA所定の手数料が必要となります。
- ※現在利用中のJA住宅ローンのお借換えにはご利用いただけません。
- ※引下げ後の金利適用期間中に返済の滞りなどが発生した場合には引下げ後金利の適用を中止し、店頭金利に引き上げさせていただきます。

「JAとのお取引はこれから」というお客さまも
お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。
(ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

お問い合わせは各支所または金融課まで

0947-44-5687

令和4年度功労者・永年勤続表彰

4月15日、22日に開催された職員全体研修会において、職員の勤続表彰式を実施しました。JAたがわ発展のために誠心誠意を尽くし多大な貢献をされたことを表し、田中組合長から職員へ感謝の意を表彰して頂きました。

永年勤続表彰者			農業協同組合功労者表彰者		
事業所名	氏名	勤続年数	事業所名	氏名	勤続年数 (令和4年9月現在)
後藤寺支所	瀬戸 竜希	10年	資材課	安藤 貴敏	33年
添田支所	堀尾 幸希	10年	直売所	今村 敏幸	25年
糸田支所	藏本 友輔	10年	共済課	森本 和剛	25年
共済課	森元 潤也	10年	添田支所	城戸 裕美	25年
育苗事業課	常定 裕一	10年	永年勤続表彰者		
上級職資格認証表彰			総務部	山本 務	30年
営農部付	永末 章太		資材課	山家 慎司	30年
資材課	初井 俊保		米穀課	中本 伸二	30年
添田支所	金崎 郁斗		農機燃料課	高山 健太	20年
添田支所	三角田 貴博		監査室	永井 忠之	20年
			伊田支所	名本 薫生	20年
			川崎支所	山本 智子	20年
			伊田支所	山下 愛	20年
			香春支所	川井 知世	20年
			福祉課	内村 浩二	20年

お車の修理なら JA共済自動車指定工場へ お任せください

優秀なスタッフが修理を担当しておりますので、ご安心ください。

事故車両のレッカー・ロード・引取り・納車・無料代車の貸し出しなどのサービスを行っております。現場急行の際、同行することも可能です。なお、事故状況によっては対応致しかねる場合もございますので、事前に各指定工場へご連絡ください。

代車のご相談

入庫・修理を行うお車の代わりにして、修理期間中の代車を優先的に提供いたします。

引取り・納車サービス

入庫・修理を行うお客様のご要望に応じて、事故車両の引取りから納車までを無料で行います。

レッカーロードサービス

事故・故障の際に、JAからの出動要請に対し、レッカーの出動あるいは緊急の修理を実施します。

(有)添田モータース



お車の修理等
お困りの事がありましたら
添田モータースへご連絡ください。

お問い合わせ先 田川郡添田町大字野田 1758-1
[担当] 中富(なかとみ)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-82-0023



(株)田丸自動車整備工場



お車の修理・レッカー手配等
お困りの際は田丸自動車整備工場へ
ご連絡ください。

お問い合わせ先 田川市弓削田 242-1
[担当] 田丸(たまる)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-44-2771



日東興業(資)



お車の修理・レッカー手配等
お困りの際は日東興業へ
ご連絡ください。

お問い合わせ先 田川市西本町 3-9
[担当] 黒岩(くろいわ)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-42-0395



(有)吉野自動車



お車の修理等
お困りの事がありましたら
吉野自動車へご連絡ください。

お問い合わせ先 田川郡香春町 1013-1
[担当] 吉野(よしの)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-32-6200



今あなたに
必要な

保障金額を 一緒に考えてみましょう

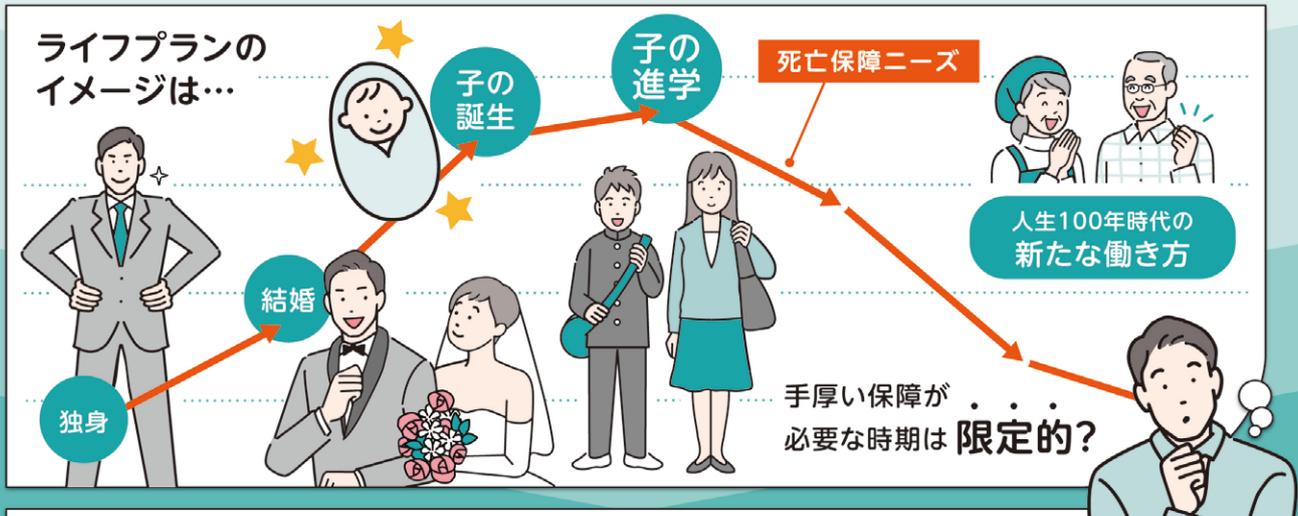


物価上昇
賃金据え置き
今月もピンチ...

けれど「もしも」の時を考えると
葬儀とお墓の費用約**300万円**^{※1}

幼稚園から大学までの教育費は
国公立で**1,000万円**以上、
すべて私立だと
2,500万円^{※2}以上!!

※1 出典：(株)鎌倉新書「いい葬儀」第5回 お葬式に関する全国調査 2022年」をもとにJA共済連試算
※2 出典：文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」、(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2022年版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済連作成



例えば、一般的に
準備すべきお子さまの教育費や生活費は
時間が経つにつれて少なくなります。

こうしたお子さまの成長に伴い
必要保障額も変化していきます。

ライフステージによって
必要保障額が減少

時間が経つにつれ、死亡保障の必要保障額は変化していきます。

ご相談受付中

JA共済から“**新しい保障の仕組み**”を
ご提案いたします!

ご加入にあたりましては、お近くのJAへ
お問い合わせください。
JAたがわHP: ja-tagawa.or.jp

NEW

定期生命共済(通減期間設定型)

みちびき

[23404830096]

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

知らん顔している あなたも 共犯者

JA たがわ ガソリンスタンド 令和5年度 ゴールデンウィーク 営業日程



各営業所	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
配送C	8:30~17:00	休み		8:30~17:00	8:30~17:00		休み		8:30~12:00
各SS (添田 採銅所 金川)	7:00~19:00	8:30~17:00	休み	7:00~19:00	7:00~19:00	休み	8:30~17:00	休み	7:00~19:00

4月29日(土)・5月4日(木)の各スタンドは上記の時間で営業していますが配達はしません。

各事業所お問合せ先／●配送C 44-3609 ●添田SS 82-0068 ●採銅所SS 32-4684 ●金川SS 46-1275

ゴールデンウィークの「JAキャッシュサービスコーナー」休止のご案内

JAたがわ各支所における「JAキャッシュサービスコーナー」は、
下記のとおり休止させていただきますので、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

**4月29日(土)・30日(日曜)・
5月3日(水)・4日(木)・5日(金)は
全支所ご利用できません**

※全国ネット・コンビニATM・ゆうちょでのお取り扱いが可能です。
※道の駅おおとう桜街道のATMはご利用可能です。(9:00~18:30)
※金川直売所敷地内のATMはご利用可能です。(8:45~19:00)

ゴールデンウィーク中の連絡先について

- 通帳、キャッシュカード紛失、盗難 TEL/0120-646-106
- クレジットカード(JAカード)紛失、盗難 TEL/0120-159-674
- 交通事故について【事故の場合には】JA共済事故受付センター TEL/0120-258-931



理事会報告

令和5年3月24日(金)

【報告事項】

- (一) 令和5年2月末実績報告及び
決算見込み・決算処理について
- (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) 令和5年度コンプライアンス
プログラム計画について
- (五) 令和5年度各種ローン推進取組について
- (六) 債権流動化委員会報告

【付議事項】

- (一) 令和3年産つるち米最終精算について
- (二) 役員賠償責任保険への加入について
- (三) 貸出における理事との利益相反取引に
ついて
- (四) 訪問介護事業及び居宅介護支援事業の
廃止について
- (五) 営業店システム危機管理計画書および
営業店システム移行対策本部要領の
制定について
- (六) 令和5年度余剰金運用方針について
- (七) 令和5年度事業計画について
- (八) 余剰金運用規程の一部改正について
- (九) 余剰金運用等にかかるリスク管理手続き
の一部改正について
- (十) 労組要求について

風薫る
振り子のような
花のゆれ

太田 輝久

カラフルな
薔薇に幸せ
溢れけり

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく
季節の変わり目の「揺らぎ肌」対策

栄養士
吉田 理江

季節の変わり目に吹き出物、かゆみ、乾燥などの不調を感じることはありませんか？ 一時的に不安定な状態になる肌のことを「揺らぎ肌」といいます。原因は、花粉、温度、湿度などの変化による肌のバリアー機能の低下です。一時的な不調ですので化粧品を変えなくても、食事を見直すことで改善が期待できます。

今回は、肌を健康に保ち、揺らぎ肌を改善する効果が期待できる、お薦めの栄養素三つをお伝えします。

①タンパク質
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質は、筋肉、皮膚などの材料となります。美しい肌を保つためには、タンパク質を毎食取るのが好ましいですが、過剰に取るのは控えます。取り過ぎた分は、尿中に排出されるため腎臓に負担をかけます。1食で手のひらサイズのタンパク質を取るようにしましょう。

②亜鉛
カキ、豚レバー、納豆、油揚げなどに含まれる亜鉛はタンパク質の合成や細胞の新陳代謝にも関わる栄養素です。亜鉛不足になると新陳代謝がスムーズに行われなくなり、肌荒れなどさまざまな肌トラブルの原因になります。みそ汁に油揚げを入れたり、朝ご飯に納豆を取り入



れると良いでしょう。

③ビタミンE
オリーブ油、ナッツ、ゴマなどに含まれるビタミンEは、抗炎症作用や酸化作用があり、肌荒れ改善、アンチエイジング効果が期待できます。また、血行を促進させる働きがある栄養素です。血行が促進されると体の隅々の細胞にまで栄養素と酸素が運搬されるため、新陳代謝もスムーズになり、揺らぎ肌を改善する効果が期待できるでしょう。間食にナッツを取り入れるのもお勧めです。

体や肌は、日々の食事から取る栄養素でつくられています。肌の良い食事と良質な睡眠を心がけて健康な肌をつくりましょう。

栄養士ダイエツトコーチ
吉田 理江（よしだりえ）
飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

のんき家族
しおなれどいも

外で食べてくると結構...
ただいま
ん!
今日は夕食いらな...とちぎったな
それでも手洗いやんちと洗わなくちゃ
手洗いやんちと洗わなくちゃ

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 ●ニコリ

4月号の答え ▼ハルガスマ

タテのカギ

- ① 端午の節句に食べるものの1つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ー感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものがある
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、ー祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑱ メロンやスイカはこの仲間
- ⑳ 街をーもななくろつた

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。

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

〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課

田川市伊田chano

★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、粗品発送にてさせていただきます。

★締切日
5月15日(月)

組合員紹介



みはし しげとし
三橋 茂敏さん(70) 住所・田川郡赤村大字内田

「若い時から、体を動かす事が兎にも角にも好きで、1年を通して田畑へ出向き栽培に励み、趣味も農作業を行うことです」と話す茂敏さんは60歳で定年退職を迎え、平成29年7月より赤村議会議員を1期務め現在は、源じいの森ファーム職員として、ジャガイモ・サツマイモ・ミニトマト・タマネギ・ニンニク・里芋・白菜・子持ち高菜などの露地栽培を行っており、家業では米20a作付けをしています。

また、「農」を通じた、人と人との橋渡し・都会と田舎の橋渡し・農業支援の橋渡し・三つの橋渡しして三橋clubを自ら立ち上げています。

今後の楽しみ・目標を尋ねると「源じいの森ファームで、露地栽培での植え付け方や管理方法、収穫などの農業体験を行い、農業用機械の乗用講習も更に広めていく事を目標としています。また、体力が続く限り孫と一緒に農業に携わることが今後1番の楽しみです。」と終始笑顔で話してくれました。

新登場!

害虫・病害・雑草
稲の異変!?
写真を撮るだけ

水稲用
国産作物へも
拡大準備中!

スマートフォン用アプリ
レイミーのAI病害虫雑草診断
レイミーのAI病害虫雑草診断は、農作物に被害を及ぼす病害虫や雑草を写真からAIが診断し、有効な薬剤情報を提供する、スマートフォン用の防除支援ツールです。

レイミーがAI診断するよ

病害虫・雑草を撮影

診断結果有効薬剤がわかる!

スマホでいつでも、写真からAI診断、有効薬剤をご紹介します

診断履歴

お気に入り

設定

日本農業株式会社

いもち病発生予測機能付き!

簡単! 写真を撮って送るだけ!
農作物の病害虫や雑草を診断し
有効薬剤をご紹介します。

無料 ダウンロードはこちら

利用時の通信料はお客様のご負担となります。

または日本農業ホームページから

日本農業 検索

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

■本アプリケーションで使用されているAI診断学習モデルは(株)NTTデータCCSと日本農業(株)の共同開発です。
■本システムは農林水産省の農業界と経済界の連携による生産性向上モデル農業確立実証事業「防除支援システム研究会(H30~R1)」の成果を社会実装したものです。

- 開発**
- 日本農業株式会社
 - NTT DATA 株式会社NTTデータCCS
- 参加**
- 日産化学株式会社
 - 日本曹達株式会社
 - 三井化学アグロ株式会社





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

菜の花の梅肉あえ

材料(4人分)

- ・ナバナ 100g
- ・ホタテ貝柱 4個
- ・料理酒 200ml
- ・塩 3g
- ・梅干し(種抜き) 8個分
- ・かつお節 適宜
- ・オリーブ油 (エクストラバージン) 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ①ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る(茎の部分は斜めに切る)。ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
- ②ボウルに①と包丁で細かくたたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。



レシピ2

タラの芽の磯辺揚げ

材料(3人分)

- ・タラの芽 6本
- ・レモン 適宜
- ・薄力粉 適宜
- ・天ぷら粉 100g
- ・生のり 50g
- ・サラダ油 適宜

【作り方】

- ①タラの芽に薄力粉を薄くはたいておく。
- ②水(材料外)で溶いた天ぷら粉に生のりを混ぜ合わせ、①のタラの芽を衣にくぐらせ180度に熱したサラダ油で2分ほど揚げる。
- ③器にタラの芽を盛り付ける。生のりの塩気が足りない場合は塩(材料外)を付け、レモンを添えて出来上がり。



今月のあなたの運勢

2023年 5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】 おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます</p> <p>【健康運】 休めるときには休んで回復。軽い運動が吉</p> <p>【幸運の食べ物】 ピワ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ</p> <p>【健康運】 友人とスポーツを楽しんで。外食も◎</p> <p>【幸運の食べ物】 カブ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます</p> <p>【健康運】 タンパク質を多めに。運動で筋力アップを</p> <p>【幸運の食べ物】 クレソン</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろ見直しを</p> <p>【健康運】 早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 シタケ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに</p> <p>【健康運】 けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ</p> <p>【幸運の食べ物】 ジャガイモ</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 ようやく日の目を見ることができそう。苦勞が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ</p> <p>【健康運】 運動は一緒に頑張る仲間をつくと効果倍増</p> <p>【幸運の食べ物】 ニンニク</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます</p> <p>【健康運】 一病息災。体をいたわって健康をキープ</p> <p>【幸運の食べ物】 ウド</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。いいこともありますのでポジティブに考えて。人との和を大切に</p> <p>【健康運】 思い切り動き回って。スポーツも上達</p> <p>【幸運の食べ物】 ナガイモ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転</p> <p>【健康運】 無理は禁物。通常運転が健康維持のこつ</p> <p>【幸運の食べ物】 フキ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず</p> <p>【健康運】 張り切り過ぎに注意。少しセーブして安泰</p> <p>【幸運の食べ物】 ルッコラ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感がしています</p> <p>【健康運】 持久力アップに有酸素運動を取り入れて</p> <p>【幸運の食べ物】 ニラ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます</p> <p>【健康運】 ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと</p> <p>【幸運の食べ物】 アシタバ</p>

