

たがわ

# グリーンハート

発らぶTAGAWA  
2019年  
12月



2019

# たがわ 農業まつり 開催!!



11月2日(土)、3日(日)の2日間、  
川崎集荷場敷地内及びカントリーエレベーターで  
JAたがわ農業まつりを開催しました。



来場者数も4,200人を超え、会場は大賑わいとなりました。



## 品評会(青果の部)入賞一覧表

賞名	受賞者	受賞品目
田川農業協同組合長賞	永富 久三 (カトミヒサ)	ミニトマト
田川市長賞	村上 昌子 (ムラカミ マサコ)	キャベツ
田川普及指導センター長賞	前田 佳紀 (マエダ ヨシノリ)	ねぎ
全農福岡県本部 県本部長賞	後藤 敏美 (ゴトウ トシミ)	ブロッコリー
福岡大同青果賞	原口 友博 (ハラグチ トモヒロ)	梨
北九州青果賞	水上 時宗 (ミヅウキ トキムネ)	小松菜
新筑豊青果賞	小林 利夫 (コバヤシ トシオ)	里芋
宇部大同青果賞	岡崎 雄一 (オカザキ ユウイチ)	ハクサイ

## 品評会(花卉の部)入賞一覧表

賞名	受賞者	受賞品目
田川農業協同組合長賞	井上 茂之 (イノウエ シゲユキ)	ダリア
花卉部会長賞	井上 正文 (イノウエ マサフミ)	トルコギキョウ
田川普及指導センター長賞	平嶋 良一 (ヒラシマ リョウイチ)	トルコギキョウ
全農福岡県本部 県本部長賞	太田 英樹 (オオタ ヒデアキ)	ヒマワリ
福岡花市場賞	角崎あけみ (ツノサキ アケミ)	アスター
北九州花市場賞	井上 茂之 (イノウエ シゲユキ)	トルコギキョウ
飯塚花市場社長賞	合原 繁利 (ガハラ シゲトシ)	トルコギキョウ
北九州フラワー市場賞	高瀬 英治 (タカセ ヒロシ)	ダリア



## 各地域で農業体験

各地域で農業体験学習が行われ、子供たちが作物の収穫を体験しました。

・10月15日(火)

金川小学校2年生  
サツマイモ収穫

・10月23日(水)

赤池地区保育園(赤池・上野・市場・中尾保育園)  
稲刈り体験

・10月28日(月)

金川小学校5年生  
稲刈り体験

・10月28日(月)

弁城小学校1〜2年生  
サツマイモ収穫

・11月6日(水)

後藤寺小学校5年生  
稲刈り体験



## 女性農業者向け 農作業研修

10月17日(木)、猪位金地区組合員の圃場で女性農業者向け農業研修が行われました。

農機課の山田課長が講師を務め、機械の構造や使用方法、メンテナンス方法等の講義を行いました。



## 年金友の会 グラウンドゴルフ大会県大会



10月16日(水)、筑後川河川敷で年金友の会グラウンドゴルフ大会県大会が開催されました。当JAからは9月4日に行われたグラウンドゴルフ大会で入賞した上位3チーム(伊田チーム・添田Aチーム・赤池Aチーム)が出場しました。入賞には惜しくも届きませ



んでしたが、3チームとも練習の成果を十分発揮し、参加した選手たちは満足気な様子でした。

## 健康体感館



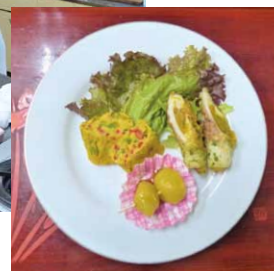
10月22日(火)より後藤寺支所特設会場にて行っております「健康体感館」は、12月20日(金)までの開催となります。この「健康体感館」では、組合員・地域の皆さんが「低周波医療機器」を体感でき、憩

い・ふれあいの場として無料で開放しています。また、頭痛、肩こり、不眠などの症状に効果があるそうなので、この症状に悩まされている方は一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



## ヘルパー調理実習

10月18日(金)、婦人の家でJAたがわヘルパーステーション職員の調理実習を行い、訪問先での限られた時間内で簡単にできる料理3品(カボチャの磯辺揚げ・カボチャの玉子焼き・カボチャのみたらし団子風)を作りました。



## 金川直売所秋の大売出し

10月27日(日)、JAたがわ農産物直売所「来てみんなかながわ」で秋の大売り出しを開催しました。

直売所で1,000円以上お買い上げいただいた方には店舗入り口で米のすくい取りに挑戦してもらうなど会場は多くのお客様まで大賑わいとなりました。



※年末大売出しを12月28日より3日間開催します。是非ご来店ください。

## コスモスフェスタ

弁城営農組合(稲富廣隆組合長)は、10月20日(日)に上弁城地区でコスモスフェスタを開催され、多くの来場者で賑わっていました。

コスモスフェスタは毎年この時期に開催され、年々来場者数も増えています。



## ふる里まつりに参加しました

10月26日(土)、27日(日)に添田町主催のふる里まつりにJAたがわ添田支所が参加し、地元産の野菜や新米の販売を行い、米の消費拡大や地産地消運動に取り組みました。





# 生産者インタビュー

専業農家

神崎 こうざき

智賀治さん (59) ちかじ

【高野支所管内】

「代々農家を続けていて、自分も農業をするのになんの疑問ももたなかった」と話す智賀治さんは、現在、水稲70a、ニンニク3aの作付を行っており、美味しい米を作るため、技術や知識などを日々探究しています。また、オペレーターとして五徳営農組合に所属しており、組合で水稲3ha、大豆6haを作付され、地元農業の発展に貢献されています。ほかにも、五徳地区区長を務められ、更には香春区區長会会長を務めており地域に大きく貢献しています。

「農業をやっていて、鳥獣害には十分気をつけている。他にも山間部ならではの大変さもある。特に今年は深刻な水不足での田植えの遅れや、病気の影響で収量が落ちた。山間部は収量の見込みが少ないけど、ここ数年は10a当たり 10俵程採れていたから残念」と話してくれました。

智賀治さん、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。

「米という字は八十八と書くように、農業を通じて八十八以上の知恵や知識、技術を身に付けることができた。『実れば実る程頭を垂れる稲穂かな』という言葉もあるように農業はいろんなことを学べる」と話していました。

「五徳の米を食べた人が幸せな気持ちになつてもらえるような美味しい米を作り、いつかブランド化できるように頑張っていきたい。それと少子高齢化の影響で香春町の伝統行事が失われつつあるから、香春町をもっともつと活性化して歴史ある伝統を守りたい」と強く話してくれました。



10月22日(火)～24日(木)・・・1班:金川・赤  
参加者32名

定積旅行に行ってきました。



10月22日(火)よりJAたがわ定期積金旅行  
～絶景の海と名所を巡る!  
沖縄本島周遊3日間～

に出かけ、世界遺産の観光や水族館など  
楽しみました。



10月23日(水)～25日(金)・・・2班:探銅所・高野 参加者65名



10月28日(月)～30日(水)・・・3班:大任・川崎・後藤寺・猪位金・金田 参加者71名



福岡県内 JA 総当選本数

当たる!! **2,160本**

新たに10万円以上お預入れいただいた方に、  
抽選で素敵な賞品が当たる!

<p>野金王賞</p> <p>40本</p>	<p>よけろっもん賞</p> <p>120本</p>
<p>よけろっ賞</p> <p>2,000本</p>	

※写真はイメージです。

福岡県内 JA 先着

今なら!! **30,000本**

新たにお預入れいただいた方に  
「よけろっ折りたたみエコバッグ」を  
先着でプレゼント!

ネイビー オレンジ

●景品がなくなり次第、終了いたします。  
一契約につき景品一個とさせていただきます。

※写真はイメージです。

おたがわ JA 定期積金

懸賞付定期貯金 ちよキングスーパ

**JA貯金主**  
Super 2019

キャンペーン期間  
11月1日(金)～12月30日(月)

ご利用された方の中から  
抽選で素敵な賞品が当たる!!

冬も貯金は  
JAへ!!

ご利用いただける方:個人の方  
預入期間:1年以上  
預入金額:10万円以上

©よりそ

※職員が貯金の推進で訪問する場合がございますので、ご了承ください。  
※お申し込み・お問い合わせは最寄りの支所へお願いします。



## クミアイ家庭薬 ご利用について

JAではみなさまの健康と豊かな生活を願い、「クミアイ家庭薬」の配置をおすすめしています。



### クミアイ家庭薬 備えて安心 健康家族

#### クミアイ家庭薬、誕生から90有余年

クミアイ家庭薬は、誕生から90有余年、優れた品質と豊富な品揃えで組合員のみなさまの健康を守り続けています。

JAでは、組合員の健康を守るためクミアイ家庭薬の配置運動をすすめています。

#### まずはクミアイ家庭薬

一家の健康、これがなにより幸せなことです。健康は日頃の規則正しい生活習慣やリズムによって保たれます。しかし、万一、カゼや腰痛、切り傷、軽いやけどになった時は、まずクミアイ家庭薬を使って自分で治療されること(セルフメディケーション)をおすすめします。

#### JAたがわ 家庭薬配置員



千綿英樹配置員

##### 担当地区

大任・川崎・方城  
金田・赤池・弁城  
市場・金川・津野  
採銅所・香春・赤



村上勝次配置員

##### 担当地区

高野



林克二配置員

##### 担当地区

伊田・後藤寺  
猪位金・糸田  
安真木・添田  
中元寺・彦山

#### 良く効くクミアイ家庭薬

「クミアイ家庭薬のカゼくすりは良く効く」といった話をよく聞きます。クミアイ家庭薬は50種類以上のいろいろな薬をそろえています。これらは全てJAの指定工場(協同薬品株)で安全に衛生的に作られています。

#### 健康づくりのために

日頃健康に気配りをしている、つい度を越して疲れたり、栄養が片寄ったりすることがあります。

また、年齢的に、いろいろな障害が出てくることも避けられません。クミアイ家庭薬は、健康づくりのために「健康補助食品、滋養強壮剤、ドリンク」等のご利用もおすすめしています。

#### 配置員が定期的に巡回

家庭薬配置員(JAヘルスアドバイザー)は「くすり」に関して十分な知識をもっています。定期的に巡回しますので、健康や「くすり」について安心して相談して下さい。代金はご使用された分を配置員が年3回程度巡回し、集金させていただきます。



クミアイ家庭薬の  
申し込み・お問い合わせ先

JAたがわ各支所  
または

総合生活課 (TEL 42-4173)

\*初回設置は無料です。その後、使用された薬代金を集金させていただきます。

## 麦大豆で2名が表彰

令和元年10月30日(水)に朝倉市総合市民センターにて福岡県産麦大豆の品質収量アップを目指し「令和元年度福岡の麦・大豆づくり生産者研修会」が開催されました。その中の平成30年度福岡県大豆作経営改善共進会表彰式で新しい技術で収量の増加を行った事が評価され、福智町の山口忠秋氏が農家の部で最優秀賞・県知事賞を受賞されました。令和元年度福岡県麦作共励会表彰式では、楠木元氏が過去3力年間安定して収量が高い事が評価され、農家の部で優良賞・全国農業協同組合連合会福岡県本部長賞を受賞されました。

また、その後の優良事例として、6月の「第42回全国豆類経営改善共励会」において農林水産大臣賞を受賞したJAたがわ麦大豆部会長の山口忠秋氏よりスライドショーを使い「部分浅耕—工程播種による省力化と適期播種」と題した事例報告が行われ、部分浅耕播種技術による適期播種を行うことにより、コストダウンで省力化及び増収になり所得の向上につながったことを報告し、会場の興味を誘っていました。実需者からは、鳥越製粉株式会社福岡工場長より麦の品質であるタンパク質含量が1%違うとパンの膨らみが全く違うことから品質と数量を安定して納めてほしい旨を生産者に強く要望されました。



山口 忠秋氏



楠木 元氏



山口氏、楠木氏が農協を訪れ受賞の報告を行いました。





12月号は、

# 「令和元年産水稻を 振り返って」です。

## ◎令和元産水稻の生育概況

田植後、気温は平年よりやや高く推移しました。梅雨期間中(6/26~7/25)が低温・寡照で推移したため、生育はやや遅れて、出穂期は平年より2~3日程度遅くなりました。収穫期は8月下旬~9月上旬の低温・寡照により2~3日程度遅くなりました。品質においては特に本年度は8月中旬から9月上旬の長雨に成熟期があたった夢つくしにおいては充実不足が多く見られました。日照不足の影響から未熟粒、乳白粒が多く発生しましたが、それらは粒が小さくふるいで落とされています。田植え時期が5月上旬や6月下旬に植えたもの(上記の長雨に成熟期が多少はずれたもの)や中干しや、過繁茂を防ぐことが出来たところは今年に限っては、品質は昨年よりはそこそ良い結果となりました。ちなみに夢つくしは5月上旬の早植えにおいては出穂が7月下旬となり、その時期に近年では高温になるため芯白米・背白米(ふるいで落ちない)が多くなることが知られており、遅植えの推進をしています。

収量については同じく曇天の影響で病害ではイモチ病の発生、虫害においては特にトビイロウンカの発生が過去10年で最も多く早期の夢つくしからモチまで多くの坪枯れが発生しました。

水稻の作況指数については全国で99、福岡で91、福岡県北東部は93の「不良」と収量は低くなりました。各品種の1等米比率は夢つくし:5.1%、元気つくし:80.6%、ヒノヒカリ:10.8%、全体:22.8%となりました(11/13検査分まで)。

## いもち病の対策

「夢つくし」「元気つくし」はもともといもち病に弱い品種であります。近年では栽培条件が良い気候はなかなか無いので、下記の対策を行う必要があります。

- ① 土壌改良のケイ酸質資材を散布する。
- ② 予防としてコラトップ(中干し前)を施用する。
- ③ 中干しを適切(田植え1ヶ月後)に行い過繁茂にならないようにする。
- ④ 中干し後の葉色が濃い場合は肥料を減量する



## ウンカ対策

本年産はウンカによる「坪枯れ」の発生により収量減に大きく影響しました。

ウンカ(トビイロウンカ)は日本では越冬出来なく、6月の梅雨頃に中国の揚子江あたりから飛来してきます。それが稲に付着し、そこから移動すること無く3世代にわたり増殖していきます。3世代目の秋になる頃は稲の株元で大量に増殖したものが稲の養分を吸うため坪枯れの現象が現れるのです。そこで、防除の適期としては、2世代の幼虫くらいの時に行う必要があります。本年度は福岡県の防除所がウンカの飛来の注意報や警報を7月~8月にかけて発表され、それに基づき早めの防除(適期防除)が出来たところは被害が軽減されています。

次号は「令和2年産稲作こよみについて」です。



## 実のつく梅の剪定方法

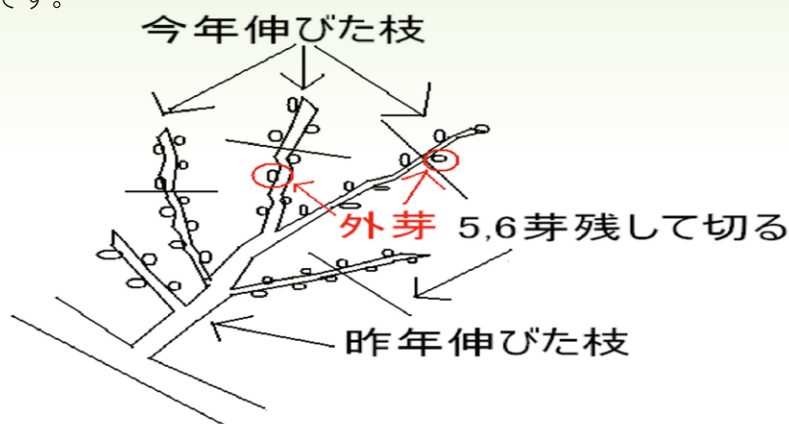


### ☆ 剪定の時期 ☆

整枝や剪定の時期は、10月～1月頃に行います。日にちに多少のズレは生じますが、梅の木が葉を落として休眠状態に入るからです。注意してほしい点は、実をとる場合は花後に切ってはいけないという事です。

### ☆ 剪定の仕方 ☆

これは模式図です。



花芽を確認しながら、5～6芽を残して切ります。花芽と葉芽の区別が分かりにくいので花芽がはっきり見える正月明けくらいにやるのがいいです。見分け方は、花芽がふっくらしているのに対して葉芽は細く尖った形をしているのでこの2点を注意すれば大丈夫かと思えます。

剪定場所は外芽のすぐ上を切る事。外芽と内芽とは何なのか？  
枝の芽で幹側にあるのが内芽で、幹と反対側にあるのが外芽です。もし、内芽の所で切ると太い徒長枝が上に出やすくなるので注意して下さい。

### ☆ 剪定に使用する道具 ☆

梅の木を剪定するには、剪定バサミだけでなくノコギリも必要です。1年でかなり大きくなるので、太い枝は剪定バサミで切ることが難しくなります。特に何年も手入れしていない木では、ノコギリは必須の道具となります。

### ☆ 補足 ☆

梅は枝先に花をつけるので、段々上の方に実が成るようになります。上に向かって伸びる枝の実は高く採りにくくなります。脚立を使用しなくても収穫作業がし易いように、伸び過ぎた枝は思い切って切り戻しをして高さを低くするのも1つの手段です。

年末年始の「JAキャッシュサービスコーナー」ご利用のご案内

年末年始における「JAキャッシュサービスコーナー」は、下記のとおり営業させていただきますので、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。



1. 年末のご利用時間

- 12月30日(月) 通常通りご利用できます**  
※道の駅おおとう桜街道のATMはご利用可能です。(9:00~18:30)
- 12月31日(火) 店舗ATMはご利用できません**  
※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。(9:00~17:00)

2. 年始のご利用時間

- 1月1日(水) 店舗ATMはご利用できません。**  
**2日(木)**  
**3日(金)**  
※JAバンク・コンビニATM・ゆうちょでのお取扱いは可能ですが、他の金融機関ではお取り扱いできません。  
※道の駅おおとう桜街道のATMはご利用可能です。(9:00~17:00)

1月4日(土)より通常通りご利用いただけます。

金川農業まつり開催について

- 日時／令和元年12月14日(土)9:00~17:00 15日(日)9:00~16:00
  - 会場／金川支所及び金川直売所敷地内
- ご家族、ご友人をお誘い合わせの上ご来場ください。

金川直売所からのお知らせ

- 12月14日(土)・15日(日)の2日間は金太郎マークが貼られた商品については **10%引** にて販売致します!
- 年末大売出し開催!!** ●期間: 12月28日(土)~30日(月)
- 12月31日(火)は午前中のみ通常営業とさせていただきます。
- 1月5日(日)より通常通り営業致します。

九州北部豪雨及び関東地方に上陸した台風15号及び19号被害に伴う支援金募金への取り組みについて

令和元年8月に発生した、九州北部を中心とする豪雨及び9月に関東地方に上陸した台風15号及び19号により大きな被害が発生しており、多くの人命が奪われました。また、土砂崩れや浸水をはじめ、農業や関連施設等にも甚大な被害をもたらしました。

このような状況の中、JAグループ福岡では被災組合員の農業復興を目的に「JAグループ福岡災害対策本部」を設置し、支援募金に取り組むこととしました。

つきましては、JAたがわにおきましても、各支所窓口及び事業所に募金箱を設置し支援募金と致します。

組合員・地域の皆様におかれましても、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

給油所の年末年始営業日程について

	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)
添田SS	営業時間 (7時~19時)	営業時間 (7時~19時)	休日	営業時間 (7時~19時)	営業時間 (8時30分~17時)	休日	休日	休日
採銅所SS				営業時間 (7時~19時)	営業時間 (8時30分~17時)			
金川SS	営業時間 (8時30分~17時)	営業時間 (8時30分~17時)	休日	営業時間 (8時30分~17時)	休日	休日	休日	休日
本所配送センター				営業時間 (8時30分~17時)	休日			

※31日(火)の営業時間につきましては、8:30~17:00までとし、配達には致しませんので早めの注文をお願いします。※1月4日(土)より通常営業致します。(7時~19時)

珍野菜



変な形のサツマイモが採れました!

生産者  
崎山 征記様  
住所...田川郡大任町大字大行事

正月用品の注文受け付けについて

11月29日(金)まで各支所で正月用品の注文を受け付けています。まだ注文がお済みでない方はお早めに注文していただきますようお願い致します。また、お問い合わせ等ございましたら、最寄りの支所又は総合生活課(0947-42-4173)までご連絡ください。

理事会報告

令和元年十月二十九日(火)

【報告事項】

- (一) 仮決算報告
  - (二) 不祥事発生状況等の月例報告
  - (三) 内部統制基本方針運用状況報告
  - (四) コンプライアンス・プログラム等上半期報告
  - (五) 反社会的勢力対応に関する定期報告
  - (六) 組合員加入脱退報告
  - (七) 中期方針進捗状況報告
  - (八) 令和元年産米各施設粉荷受実績・米集荷実績報告
  - (九) 県下統懸賞付定期貯金の取組について
  - (十) JA自己改革に関する組合員意向調査結果報告
- 【付議事項】
- (一) 県庁検査及び改善報告について
  - (二) 職制規程の一部変更について

紅葉や  
大志抱きて  
あかあかと

太田 輝久

散りばめて  
幸せ灯す  
聖樹かな

原田 祥二郎

今月の一句

\* けんこうひゃっか \*

## 健康百科 飲酒も生涯現役を目指すなら

健康科学アドバイザー  
福田 千晶

これからの季節は飲酒の機会も増えそうです。アルコールは適量ならリラックスでき、楽しい気持ちになり、会話が弾むなどのメリットがあります。しかし、飲み過ぎが健康の害になります。アルコールは、高尿酸血症や痛風、肝機能障害、脂質異常症、糖尿病、脾(すい)炎、食道がん、肝臓がん、咽喉・喉頭がんなど病気のリスクが高くなります。飲酒すると夜中に目覚める睡眠障害、翌日の眠気などにもつながります。

多量飲酒を長年続けていると、脳への影響もあり認知症になりやすく、さらに歩行障害などの運動障害を生じることもあります。酔つと暴力的になったり、気が大きくなったり、人格が変わつてしまったり、性的な衝動が抑えられなくなったり、社会的な問題の心配もあります。ビール中瓶1本分のアルコールを体内で分解するのに、個人差や体調にもよりますが、男性なら2〜2.5時間、女性なら3時間ほどかかります。寝る前に中瓶3本も飲んでしまうと、翌朝までアルコールが残る可能性があります。その状態で自家用車やトラクターを運転すると、飲

酒運転になります。いろいろな意味でアルコールの付き合い方は注意が必要なのです。1日の適量としては、ビールなら中瓶1本、大目に見ても男性で大瓶1本、女性はアルコールの分解に男性より時間がかかることもあり、中瓶1本までです。日本酒なら1合、ウイスキーならダブルの水割り1杯までが目安です。1日にその2倍、2合またはビール中瓶2本以上飲むと、健康障害が起これやすくなるので適量を守りましょう。



料理などを食べながら飲んだり、途中で水やお茶を飲みながら遅めのペースで飲んで、飲酒量を抑えるのも良い方法です。何軒ものほろ酔い酒、長時間の飲酒は量が増えるので避けたいことです。休肝日も週2日確保したいことです。何歳までも、飲酒を楽しみたい人は、少量を心掛け、高齢になつても飲酒を楽しむことができることを目指してはいかがでしょうか。

材料などを食べながら飲んだり、途中で水やお茶を飲みながら遅めのペースで飲んで、飲酒量を抑えるのも良い方法です。何軒ものほろ酔い酒、長時間の飲酒は量が増えるので避けたいことです。休肝日も週2日確保したいことです。何歳までも、飲酒を楽しみたい人は、少量を心掛け、高齢になつても飲酒を楽しむことができることを目指してはいかがでしょうか。

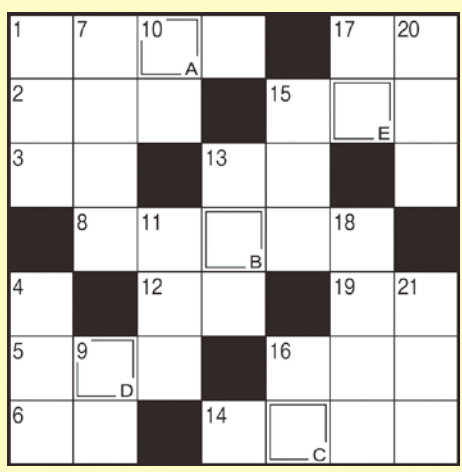
### のんき家族



### 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?  
ヨコのカギ 出題●ニコリ

- ① 手にはめる防寒具
- ② 良い香りがする——キャンドル
- ③ リンゴの芯の周りに入っていることも
- ④ つらさをぐっと耐え忍ぶこと
- ⑤ 穴を開ける工具
- ⑥ 結婚指輪をはめるところ
- ⑦ 餅をつく人が手に持ちます
- ⑧ 冬空から降る白い物
- ⑨ ロシアの首都です
- ⑩ 怖い話を聞くと凍りそう
- ⑪ 住み込みではありません
- ⑫ 無地の物には付いていません
- ⑬ トナカイもこの仲間
- ⑭
- ⑮
- ⑯
- ⑰
- ⑱
- ⑳



11月号の答え▼ヨカガシ

タテのカギ

- ① 毛糸や棒針などを使って楽しめます
- ② 年賀状を書くために買つてこなくちゃ
- ③ 積み上げて塀を作ること
- ④ ボンボンと突いて遊びます
- ⑤ ツキノフ、ホッキョクといえは
- ⑥ 肌のこと、トライ
- ⑦ 食用にするユリの鱗茎(りんげい)
- ⑧ OPECは——輸出機構の略称です
- ⑨ もろみなどを搾った後に残る物
- ⑩ 水道、電気と並ぶライフライン
- ⑪ グルメとも呼ばれる——家
- ⑫ AMを聞こうかな、FMにしようかな

★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  
12月16日(月)

## 組合員紹介



末永 妙子さん (85) 住所/田川郡添田町大字野田

妙子さんは教員として30年間勤められ、退職後はJATAがわ女性部へ加入し、初代女性部長として女性部を盛り上げられました。

平成11年に「野の華会」を結成され、現在、代表として現役で活動されており、地域に貢献されています。また、茶道・華道をされていたそう

で、女性部の総会の際には生け花を飾っていたこともあるそうです。

「女性部に加入して友達が増えて外出することが楽しみになった。また、女性部の一員として食育の大事さを次世代へ伝えていきたい」と笑顔で話してくれました。

## ケガの保障は 大丈夫ですか?

事故やケガなどは突発的に発生するため、日頃から十分な準備をしておく必要があります。

万が一のケガや事故に備えて、JAで取り扱っている「傷害共済」への加入を検討しませんか?



### 普通傷害共済A型

万一、事故にあったら……



区分	70歳未満	70歳以上80歳以下	81歳以上99歳以下	
加入内容	死亡共済金400万円、 部位・症状別治療共済金 3,000円	死亡共済金400万円、 部位・症状別治療共済金 2,000円	死亡共済金50万円、 部位・症状別治療共済金 2,000円	
治療を受けたとき	入院したとき または、入院しなかった場合で5日以上通院したとき	3,000円× 支払倍率表の倍率 (5倍~120倍)	2,000円× 支払倍率表の倍率 (5倍~120倍)	2,000円× 支払倍率表の倍率 (5倍~120倍)
	入院しなかった場合で、通院した日数が5日未満とき	4日以内で 治療が完了したとき 3,000円×2倍	4日以内で 治療が完了したとき 2,000円×2倍	4日以内で 治療が完了したとき 2,000円×2倍
後遺障害のとき	(後遺障害の程度に応じて) 20万円~400万円	(後遺障害の程度に応じて) 20万円~400万円	(後遺障害の程度に応じて) 2.5万円~50万円	
重度後遺障害のとき	(後遺障害の程度に応じて) 40万円または80万円	(後遺障害の程度に応じて) 40万円または80万円	(後遺障害の程度に応じて) 5万円または10万円	
万一(死亡)のとき	400万円	400万円	50万円	
掛金例(年間)	8,620円	7,000円	8,850円	

\*まだ加入されていない方は、是非ご検討ください。 ※詳しい内容等につきましては各支所窓口にてご確認ください。  
\*夜間、職員が自宅へ訪問する場合がございます。ご了承ください。



# 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

「キッチン晴人 (ハレジン)」オーナーシェフ



レシピ1

## 自身魚のグリルサラダ きのこのバルサミコ掛け

材料(2人分)

- ・白身魚 ..... 2切れ
- ・パプリカ(赤、黄合わせて) 1/2個
- ・レンコン(下ゆでして厚切りに) 50g
- ・オリーブ油 ..... 大さじ1
- ・パセリ(みじん切り) ..... 適宜
- ・塩・こしょう ..... 適宜
- ・サニーレタス ..... 1/4把

きのこマリネ

- ・シメジ 1パック・マイタケ 1パック・ニンニク 1片・オリーブ油 大さじ1
- ・バルサミコ酢 大さじ1・しょうゆ 小さじ1・白ワイン 大さじ1・塩・こしょう 適宜

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油をひき、塩・こしょうした白身魚を皮目から弱火でじっくりと両面焼き上げる。白身魚を取り出す。
- ②きのこマリネを作る。①のフライパンにオリーブ油を足し、つぶしたニンニク、ほぐしたきのこ類、白ワインを入れ、塩・こしょうをして中火で炒め、仕上げにバルサミコ酢としょうゆを回し掛ける。
- ③皿にちぎったサニーレタス、食べやすい大きさに切ったパプリカ、レンコン、グリルした白身魚のをせ、パセリを散らし②を掛けて出来上がり。



レシピ2

## マグロの揚げたたき

材料(2人分)

- ・マグロ(さくで) ..... 150g
- ・揚げ油 ..... 適宜
- ・付け合わせ野菜各種 ..... お好みで
- ・小麦粉 ..... 適宜
- ・レモン ..... 1/8個
- ・塩 ..... 小さじ1
- ・おろしポン酢だれ ..... 大さじ2 (大根おろしにポン酢を掛けた物)

【作り方】

- ①マグロのさくに塩を擦り込み30分ほど置き、水気をしっかりと拭き取る。
- ②①のマグロに小麦粉を付け軽くたたく。
- ③揚げ油を185度に熱し、②を周りがきつね色になるまで揚げる(60~90秒ほど)。
- ④揚げた③の油をペーパータオルで拭き、切り出す。付け合わせの野菜、器に入れたおろしポン酢、レモンを添えて出来上がり。

# 今月のあなたの運勢

2019年  
12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 <http://www.rene-v.com/>

<p><b>♈ 牡羊座</b> (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 行動力が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果が出るはず。遠出の旅も刺激大</p> <p>【健康運】 運動不足は大敵。何かスポーツを始めて</p> <p>【幸運の食べ物】 毛ガニ</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ごすグッド。開運には神社の境内の散策を</p> <p>【健康運】 ちょっとしたげかに注意。行動は慎重に</p> <p>【幸運の食べ物】 キャベツ</p>	<p><b>♊ 双子座</b> (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 考え方が両極端になりやすいかも。中庸を心掛けて。普段は見ないジャンルの芸能に触れることで、新発見あり</p> <p>【健康運】 健康グッズに凝り過ぎる暗示。ほどほどに</p> <p>【幸運の食べ物】 タラ</p>	<p><b>♋ 蟹座</b> (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適</p> <p>【健康運】 快適に過ごせそう。運動で気分を変えて</p> <p>【幸運の食べ物】 ミカン</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを</p> <p>【健康運】 過信禁物。疲労を感じたら十分な休養を</p> <p>【幸運の食べ物】 小松菜</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識してつくるように</p> <p>【健康運】 軽く体を動かして。リフレッシュにも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め</p> <p>【健康運】 食べ過ぎやすい月。栄養バランスも重要</p> <p>【幸運の食べ物】 レモン</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組めば問題も解決できます。グルメ情報にツキ</p> <p>【健康運】 疲れやすい時期。しっかり休息を取って</p> <p>【幸運の食べ物】 ヒラメ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 いつも以上に積極性アップ! 停滞していたことに取り組めば、好結果を手にとできそう。くじや懸賞にツキあり</p> <p>【健康運】 生活リズムを直すことで体調に好影響が</p> <p>【幸運の食べ物】 レンコン</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め</p> <p>【健康運】 健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう</p> <p>【幸運の食べ物】 白滝</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に</p> <p>【健康運】 プレッシャーを感じがち。ストレッチ吉</p> <p>【幸運の食べ物】 そば</p>	<p><b>♓ 魚座</b> (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 思いつきで動くとトラブルを呼びやすいよう。約束のトクキャンなど、避けましょう。和風の空間は心なみそう</p> <p>【健康運】 スポーツの腕を鍛える好機。励んでみて</p> <p>【幸運の食べ物】 カキ</p>