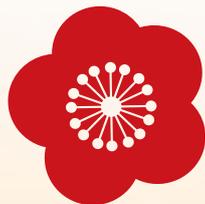


たがわ

# グリーンハート

発らぶTAGAWA  
2024年  
1月



本年もよろしくお願いたします

あまー  
おめでとう  
ございます





代表理事組合長  
田中 秀信



新年明けましておめでとうござ  
います。組合員並びに地域の皆様  
方におかれましては、健やかに新  
年を迎えられたこととお慶び申  
し上げます。

旧年中は、当JAの事業運営・  
活動に対し、特段のご理解とご協  
力を賜り心から厚く御礼申し上  
げます。

世界中で猛威を振るった新型コ  
ロナウイルス感染症が、5類感染  
症に移行したことにより、各地で  
様々なイベント等が再開されまし  
た。当JAにおいても、4年ぶりに  
総代会の通常開催や年金友の会活  
動、定積旅行等実施することがで  
きました。特に農業まつりには、多  
くの組合員をはじめ地域の皆様に  
ご来場頂き盛会に開催できました  
ことを心から感謝申し上げます。  
令和5年産水稲の作柄について  
は、福岡県「100」(全国101)

の平年並みとなりました。

昨年の田川管内では、台風など  
大きな災害は有りませんでした  
が、記録的な猛暑で高温障害等の  
影響により集荷量、品質とも昨年  
より下回りました。販売環境につ  
いては、全国的に転作による生産  
調整がすすみ若干需給が引締ま  
る中、米卸業者と粘り強く価格  
交渉を行い、夢つくし、ヒノヒカ  
リでは、県下で最も高い概算金を  
設定し、農業所得の確保に努めま  
した。

しかしながら、世界情勢不安や円  
安等により生産資材・燃油の高騰等  
に対して価格に転嫁できておらず、  
農家経営は大変厳しい状況が続い  
ています。引き続き「肥料・農薬価格へ  
の助成」「農産物販売価格を上げる  
努力」を行ってまいります。

そのような中、「農政の憲法」と  
いわれる「食料・農業・農村基本  
法」の改正が本年通常国会で審議  
されます。JAグループとしては、  
「食料安全保障の強化」、「農産物  
の再生産に配慮した適正な価格  
形成に向けた仕組みの具体化や  
法制化の実現等」強く要請してい  
ます。農家の努力だけでは既に限

界にきており、安心して営農が継  
続できる農業政策を切に期待す  
るものです。

さて、今年は中期方針3カ年(令  
和4年度〜6年度)の3年目の年で  
あります。世の中の環境は、劇的に  
変化しています。地域農業において  
は、農業者の高齢化、担い手・後継者  
不足、耕作放棄地の増加等課題は山  
積していますが、引き続き対話活動  
を行い、組合員の声を聞き「農業者  
の所得増大」「農業生産の拡大」「地  
域の活性化」の基本目標実現に向け  
て取り組んで参ります。

また、JAの経営環境も大変厳  
しい状況が続いていますが、本年  
も組合員並びに地域利用者の皆さ  
まの期待と信頼に応えるべく、こ  
れまで以上に役職員が力を合わせ  
健全な事業運営や自己改革に取  
り組んで参ります。

何卒、より一層のご支援ご協力  
を賜りますようお願い申し上げます。  
そして本年が皆様並びに地域に  
とって災害のない明るく輝かしい  
年で有りますことをご祈念申し上  
げ、新年の挨拶といたします。

令和6年 元日



【常勤理事】

代表理事組合長  
田中 秀信  
専務理事

坂本 一也

信用・共済担当常務理事

坂本 一彦

営農担当常務理事

佐々木 紀史

【理事】

永原 譲二

大内田 峰夫

高口 秀明

野中 栄藏

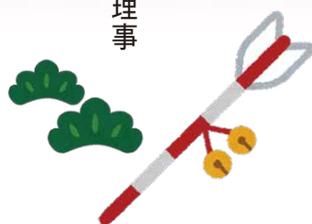
原田 誠

柳武 隆

松井 清司

春永 義克

中村 博樹



長谷川 芳光

尾形 一章

松崎 年春

植田 治

鈴木 洋

春本 治

川口 年春

中山 則子

中川 則子

吉住 英子

中山 隆博

常勤監事

朝部 浩義

監事

森山 和孝

稲富 廣隆

員外監事

福田 直人

職員一同



# 2024 明けましておめでとうございます



## 麦大豆部会

(部員 173名)



山口 忠秋 部会長

新年あけましておめでとうございます。部会員の皆様方におかれましては輝かしい新年を迎えられた事を、心よりお慶び申し上げます。

平成29年にJAたがわ麦大豆部会が設立され、7年が経過してまいります。当初は麦大豆の反収も県下最低で県平均より100kg少ない状況でした。その後、収量と品質の高位平均反収を追い越すところまで来ています。特に麦の品質(タンパク値)については県下トップであり、田川が注目される産地となりました。「皆さんやれば出来る」とつくづく思います。

本年度は、基本的な栽培管理をきちんと行うことはもちろん、近年の異常気象に打ち勝つべく湿害対策や乾燥対策を施行し、県平均反収を超えることと高収益品種の作付け拡大を目指し農家所得の増大を図るため部会活動を行いたいと思います。

## ゆず部会

(部員 24名)

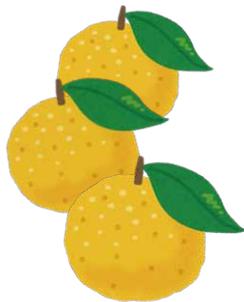


長谷川 芳廣 部会長

新年あけましておめでとうございます。昨年のゆずは表年となった為、たくさんのゆずを出荷することができました。市場と価格決めを行い、毎年川崎町のアスキーへ安定的な出荷を行っています。収穫時期は大

変ですが、農薬散布等の管理作業は状況によって必要となりますが、散布量は少なく、近年の高温にも今のところ順応し、作りやすい作物となっております。

今年も市場やアスキーと連携を行い、部会員一丸となって安定的な所得向上にむけて出荷を行ってまいります。



## 添田園芸部会

(会員 39名)



岡崎 雄一 部会長

新年あけましておめでとうございます。このところの異常気象により安定した生産を行う事が難しい状況にあります。農産物を扱う私達にとつて気象というものは切っても切り離せない存在です。私達は、このよ

うな天気を予測しながら長年の経験を活かして、知恵を出し農作業に励んでいます。今年こそ順調な生育となるよう願っています。これからも添田ブランドの確立をし、信頼される産地作りを目指してまいりますので、皆様方の尚一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。今後、皆様方のますますのご活躍とご発展を祈念申し上げます。私の挨拶とさせていただきます。

## 赤村産直の会

(会員 5名)



大場 三二 会長

新年あけましておめでとうございます。私たち「赤村産直の会」は30数年前よりグリーンコープ生協との契約栽培を中心に現在5名で活動しています。

作物は夏野菜のピーマン・小玉スイカ、冬野菜の白菜・大根の4種類を中心に栽培し出荷しています。農薬使用については福岡県慣行栽培の「半分より少ない割合」という厳しい基準を当時より継続しています。地力増進のため堆肥を入れ土づくりに力をいれています。農薬の使用回数制限されていることから、部会員は病害虫の発生や栽培管理に関して特に気を付けています。勉強会を重ねて技術の向上を目指し所得向上に向けて頑張りたいと思います。消費者の皆様においしいと喜ばれるよう誠心誠意頑張っていきますので、本年もよろしくお願いします。

## 年金友の会

(会員 6,835名)



坂本 久夫 会長

年金友の会では、会員間の交流と親睦を深めるため、毎年グラウンドゴルフ大会やゲートボール大会、ゴルフ大会を開催しており、今年度はグラウンドゴルフ大会に146名、ゴルフ大会に34名の参加をいただきました。また、各支部においてもふれあいの旅などを行い、多くの会員に参加をいただいております。

今後、JA役職員と協力し、会員増加運動等を行い、皆様と一緒に頑張っていきますので宜しくお願い致します。



## 女性部

(部員 487名)



田所 美恵子 部長

新年あけましておめでとうございます。日頃より、女性部活動に對しましてご理解とご協力を賜り、深くお礼申し上げます。

昨年の女性部活動におきましては、新型コロナウイルス感染症の防止に努め、徐々に活動が再開できました。特に社会的な貢献につながる「緊急連絡システム」作り、正月用香植えや生け花講習会等、各支部によるそれぞれ目的に応じた活発な活動と知識の向上が図られました。今年にはさらに、地域の皆様とも、交流を深め一人でも多くの仲間を増やしていきたいと願っております。とにかく女性部活動は、楽しむ場であるため知識の向上が行える、より良い組織作りができるように励んで参ります。

ちなみに知識の向上にはJAグループの機関誌である「家の光」の購読を強くおすすめします。私たちの生活においてリフレッシュ出来る記事がたくさん載っています。最後になりましたがJAをはじめとする各関係機関の皆様より、ご支援とご指導を賜り女性部活動へのさらなるご理解をいただきますことを、切にお願い申し上げます。

# 香春・金川農業まつり

に自然の恵みへの感謝と農業への理解を深め、さらに地域農業の振興と農産していましたが、コロナウイルス感染症がインフルエンザと同類になったこ

11月18<sup>土</sup>日・19<sup>日</sup> 香春農業まつり





# 4年ぶりに復活!!

本来であれば年に一度、組合員及び、地域住民の皆様とともに物の消費拡大に感謝の気持ちを込めた農業まつりを開催とにより、4年ぶりの農業まつりを盛大に開催しました

12月9<sup>土</sup>日・10<sup>日</sup>日

## 金川農業まつり



## 持続可能な農業へ食料安保強化 訴え 基本農政確立全国大会

J Aグループ（J A全中と全国農政連）は11月13日、東京都内で「基本農政確立全国大会」を開き、オンラインも含め全国のJ A組合長ら4700人が参加し、食料・農業・農村基本法改正や関連施策

について与党国会議員に農業政策にかかる重点要請を行いました。①食料安全保障（食料安保）の強化②再生産に配慮した適正な価格形成③農業の持続的な発展と農村の振興策④J Aなど関係団体の役割強化を訴え、そのための予算措置を講ずるよう求めました。その後、福岡県農業総合対策協議会（J A、農政連、青年部、女性部）が県選出の農政連推薦国会議員に、県農業の重点課題として、7月豪雨での農業被害対策や麦作農家の収入減少対策に

ついて政策を行うよう要請しました。

J Aたがわからは、田中組合長と田所美恵子女性部長（福岡県女性協議会副会長）、是末和幸県青協委員（福岡県青協副委員長）が出席しました。



## 職員研修会

11月10日（金）、11月17日（金）に本所大会議室で、職員研修会・人権同和研修会を開催しました。

組合長挨拶のあと、原伸一先生を講師に招き「人権問題の現状と課題」と題した講演が行われました。講演終了後、坂本専務より上半期事業報告の説明が行われ、役職員は最後まで聞き入っていました。

た。



▶ 田中組合長



▶ 原伸一先生



次回の  
 廃プラスチック回収に  
 ついては、令和6年7月を  
 予定しております。

回収品

育苗箱・苗ポット・あぜシート・ポリ・  
 ブルーシート・ビニール・マルチ・肥  
 料袋・灌水チューブ・水道ホース等

農業用廃プラスチック回収

11月15日(水)から22日(水)  
 にかけて、管内5事業所で第  
 2回農業用廃プラスチック回  
 收を行い、12,780kgの農  
 業用廃プラを回収しました。

自然環境を守るこの取組み  
 は、持続可能な開発目標(SD  
 Gs)の目標11「住み続けられ  
 るまちづくりを」、目標12「つ  
 くる責任つかう責任」、目標  
 13「気候変動に具体的な対策

を」、目標14「海の豊かさを守  
 ろう」、目標15「陸の豊かさも守  
 ろう」につながる取り組みで  
 す。

廃プラスチックの焼却処分  
 することや不法投棄は法律違  
 反になるため、ぜひ田川地域農  
 業用廃棄プラスチック等適正  
 処理推進協議会(田川8市町  
 村、JAたがわ)の廃プラスチック  
 回収をご利用ください。



回収農薬等

- 廃棄・期限切れ農薬  
 (粉剤・液剤・くん蒸・くん煙剤等)
- 農薬空容器(空プラ容器・空紙袋・空一斗缶等)

廃棄・期限切れ農薬及び  
 空容器の回収

12月2日(土)に、グリーン  
 センター3店舗で廃棄・期限  
 切れ農薬及び空容器の回収  
 を行いました。

粉剤・粒剤農薬4,800kg、

液剤農薬1,080kg、くん煙  
 剤210kg、空ポリ987kg、  
 空缶214kg合計7,291kg  
 を回収しました。

## JAたがわ花卉部会 赤支部 花供養

JAたがわ花卉部会 赤支部  
(在津圭太支部長)は、12月6日  
(水)に農事組合法人赤村花卉生  
産営農組合施設内で花供養を行  
いました。この花供養は、部会員  
が1年間健康に過ごせ花卉を販

売し、生活ができていることに感  
謝するため毎年行われています。  
部会員、赤村役場産業課課長  
溝邊浩和氏、JAたがわ営農担当  
常務合わせて17名が出席し執り  
行われました。



▲花卉部会 赤支部 在津支部長



## 顔をみて確かな安心・安全

赤村産直の会(大場三三会長  
会員5名)は、グリーンコープ生  
活協同組合ふくおかとの産地交  
流会を開催しました。

生産する農家との定期的な交流  
会です。生活協同組合は圃場での  
収穫体験や農家との交流会を行  
い、ご家族で初めて野菜収穫を  
された方もいて、子供たちの楽  
しい声が響き渡りました。

### 筑豊支部

令和5年11月30日(木)  
グリーンコープ  
生活協同組合ふくおかと  
赤村産直の会との「白菜」産地交流会

25名



### 小倉南支部

令和5年12月7日(木)  
グリーンコープ  
生活協同組合ふくおかと  
赤村産直の会との「大根」産地交流会

28名



## 女性部後藤寺支部寄せ植え初挑戦

後藤寺支部（浦田早苗支部長）は、初の寄せ植え講習会を12月6日（水）に開催しました。講師として福智町のクラモト花店さんを招き、アドバイスを受けながらも初挑戦とは思えぬほどの色鮮やかな寄せ植え鉢を完成させました。

また、JAたがわ女性部では地域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4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、女性部総会や支部総会、支部活動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く予定です。

女性部は年齢を問わず年会費300円で入会できますので、多くの方の入会を心よりお待ちしております。



## 年金友の会ゴルフ大会

JAたがわ年金友の会（坂本久夫会長）は、スポーツを通じて会員相互の交流を図るため、11月15日（水）に福岡フェザントカントリークラブで、令和5年度第7回JAたがわ年金友の会ゴルフ大会を開催し、会員34名が参加しました。

今後も、開催する予定です。日程等が決まりましたら、本誌または支所だより等で、ご案内致しますので興味のある方や参加希望の方は、お気軽に最寄りの支所窓口へお尋ねください。



# 1月は「麦類の中期管理について」です。

令和6年産麦類の播種は11月中旬から本格的に始まり、天候にも恵まれ順調に進みました。今年の冬は暖冬が予想されており、麦の生育が前半で旺盛になると後半に凋落し、減収や倒伏の可能性が高まりますので、麦踏みをしっかり行いましょう。さらに、麦踏みや追肥・土入れがスムーズにできるよう、排水口までの溝さらえ、暗きょ栓の開放などの排水対策を徹底しましょう。

雑草が発生している圃場が散見されます。また、現在発生が見られない圃場でも今後発生する可能性があります。雑草は、種類によって適用除草剤が異なりますので、圃場に発生している雑草を把握し、適切な防除を行いましょう(下図参照)。

## MCPソーダ塩について

MCPソーダ塩の使用時期は幼穂形成期(目安は茎立期前)、但し収穫45日前までです。暖かい方が効果が高く、2月~3月上旬の晴天が続く暖かい日に雑草にかかるよう散布します。

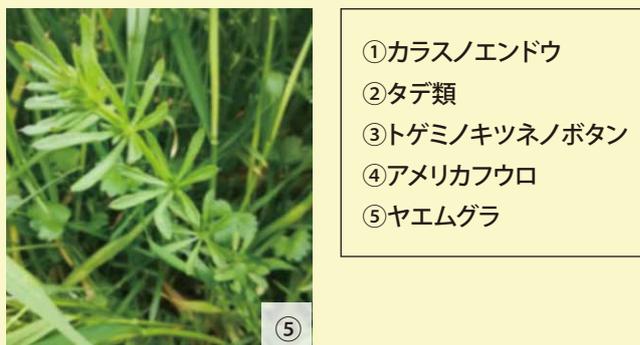
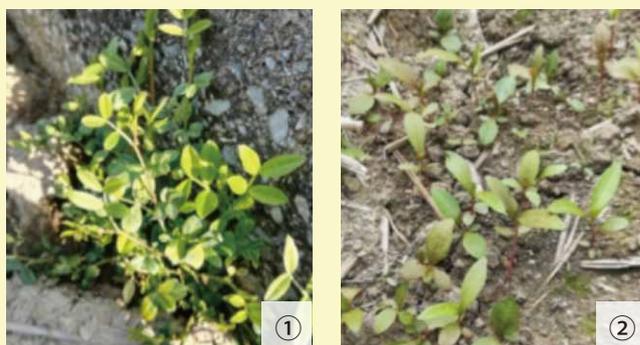
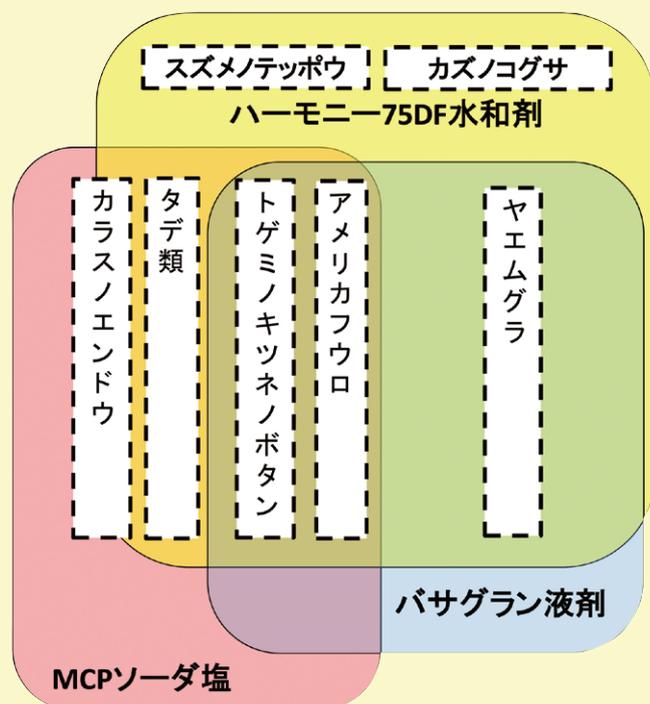
### 《MCPソーダ塩の注意事項》

ホルモン型、吸収移行型の選択性除草剤なので、使用時に広葉作物に飛散しない様に注意する。

降雨前の散布はさける。なるべく好天の日中を選んで散布する。

使用後のタンク及び散布器具は3回以上洗浄する。

## ○雑草防除



- ①カラスノエンドウ
- ②タデ類
- ③トゲミノキツネノボタン
- ④アメリカフウロ
- ⑤ヤエムグラ

※近年、タデ類の発生が多く見られます。タデ類は他の雑草と比較して発生時期が遅い(1月下旬以降)ため、播種後の土壌処理剤の効果が切れたころに出芽してきます。そのため、茎葉処理剤での防除が必要になります。タデ類にはハーモニーDFまたはMCPソーダ塩は効果があります。処理時期はタデ類の発生盛期(2月下旬)以降、雑草に薬剤がよくかかる時期までの間が効果的です。

※農薬使用の際はラベルを必ず確認し、使用基準を遵守しましょう。



## 肥料価格高騰対策支援金の振込 のご案内



8月に申請(2回目申請)した肥料  
価格高騰対策支援金は  
**11月28日**に申請口座に振込を  
行いましたのでご確認ください。



### 支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その85%(※注1)を支援金として交付。

$$\text{支援金} = \left( \text{当年の肥料費} - \frac{\text{当年の肥料費}}{\left[ \begin{array}{c} \text{価格上昇率} \\ \text{統計データを} \\ \text{を基に決定} \end{array} \right]} \times \frac{\text{使用量低減率}}{\left[ \begin{array}{c} 0.9 \end{array} \right]} \right) \times 0.85$$

(※注1)

(※注1) 国:70%、福岡県:15%、

(※注2) 価格上昇率【秋肥】:1.4【春肥】:1.4

### お問合せ先

各支所営農窓口まで

田川特産！

# イチジク「とよみつひめ」 を作riませんか？



- ・「とよみつひめ」は果汁が多く、糖度が高いイチジクです。
- ・比較的栽培しやすく、女性や高齢者にもお勧めです。

→ 収穫時期は、ほぼ毎日収穫・出荷作業が続きますが、それ以外の時期は軽作業が中心で、比較的栽培が容易な品目です。

- ・地域の特産物であるため、サポート体制が整っています。

→ JAたがわイチジク部会があるため、栽培指導も受けられ、販売先にも困りません。(※1人あたり5a程の面積が開園の目安です。)



宮内 部会長

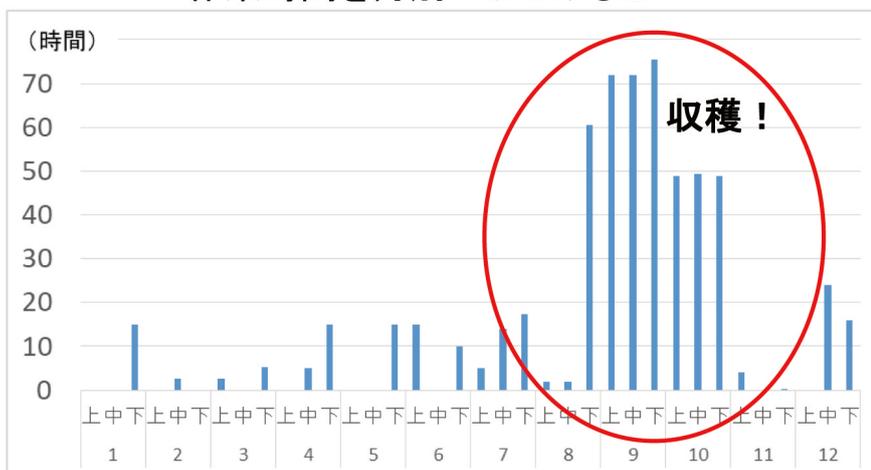
イチジク部会は定期的に講習会を行うため、早期に技術習得が可能です。ブランド果実である「とよみつひめ」をぜひ一緒に作りませんか！？

## 「とよみつひめ」の収益性試算（露地栽培の場合）

収量 (kg/10a)	単価 (円/kg)	粗収益 (千円/10a)	所得 (千円/10a)	所得率 (%)	必要な作業時間 (h)
1,500	677	1,015	500 ※	約50 ※	597

※ただし償却費含まず。夫婦で10aが作業可能面積の目安。

作業時間を月別にしてみると・・・



- ・上記は、このとおりの収量や単価を保証するものではありません。
- ・品質・収量の向上には、施設栽培も有効です。
- ・苗木注文は2月上旬が締切で、苗が届くのは注文した翌年の1月頃です。
- ・「とよみつひめ」は県の育成品種のため、苗木購入時に、第三者への譲渡禁止等の誓約書を交わしていただきます。

・JAたがわ 園芸畜産課  
(TEL)0947-42-0592  
・田川普及指導センター  
(TEL)0947-42-1428



## 給油所年末年始営業日程について

※グリーンハート12月号 インフォメーション欄 営業日程訂正表※  
正しくは、12月30日(土) 各SSの営業は下記表とおり8時30分～17時です。

	12/25(月)～12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)～1/3(水)	1/4(木)
添田SS	営業時間(7時～19時)	営業時間 (8時30分～17時)	休み	営業時間 (7時～19時)
採銅所SS				
金川SS				
本所配送センター	営業時間(8時30分～17時)	休み		営業時間 (8時30分～17時)

## 年末年始営業日程相違による お詫びと訂正

12月号13ページ、インフォメーション欄より給油所の年末年始営業日程を記載していますが、正しくは上記の日程表となりますことを深くお詫び申し上げるとともに訂正させていただきます。

## JAたがわ 職員募集

当JAは、職員募集を行っています。田川地域の「食と農」を育む活動を通じて、組合員・地域の皆さまに笑顔と、もっと身近な存在の人材を求めています。

### 【令和5年度 職員募集要項】

勤務場所	田川市郡の事業所
募集人数	若干名
応募資格	最終学歴高卒以上の者で正職員採用については年齢制限あり 詳細につきましてはお問い合わせください
職種	総合職・専門職
給与	当組合規程による
選考方法	筆記試験・面接(2月中旬予定)
応募方法	令和6年1月20日(土)まで履歴書(写真貼付)随時郵送受付

お問い合わせ先 及び履歴書の郵送は 右記の通り。	〒825-8588 福岡県田川市伊田3550 田川農業協同組合 総務部 管理課 担当/仲江・上村 お問い合わせ先: TEL0947-44-4030 元木まで
--------------------------------	--

職員募集と合わせて、パート・アルバイト希望の方も募集します。  
勤務時間等のご相談については上記のお問い合わせ先へご連絡ください。

## 珍野菜



●生産者  
永末 清香 様  
●住所・・・福智町神崎  
丹精込めて作った  
サツマイモ(品種:紅はるか)が  
幾重にも重なり育ちました!!

## 理事会報告

令和5年11月28日(火)

### 【報告事項】

- (一) 令和5年10月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況報告について
- (三) 令和5年度 仮決算場所別損益計算書について

- (四) 組合員加入脱退報告
- (五) 農業まつり供給実績について
- (六) 令和5年度産米 支所別検査実績及び各施設荷受実績報告

- (七) 令和5年度産大豆刈取実績及び令和6年度産麦播種状況について

- (八) 田川直方バイパス延伸に伴う本所第2駐車場一部土地の売却について
- (九) 理事積立金の精算について

### 【付議事項】

- (一) 令和5年度 半期開示のディスクロージャー誌について
- (二) マネロン等関連規程類の改正について
- (三) 有期契約職員就業規則改正について
- (四) 労組要求について

冬野菜

畑で輝き  
人を待つ

太田 輝久

葉ボタンの

列に参拝  
迎えられ

原田 祥二郎

小春日や

こんにやく玉に  
舌つつみ

松田 弘子

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

健康な体づくりには必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るといいますが、炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水

化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまる

と、有害物質が発生しドクドクの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りま

し、3食で炭水化物を取りましよ。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、

レトルトのご飯を活用すると良いですよ。栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えまじょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりを

したいですね。栄養士ダイエットコーチ 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。菜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。

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いですよ。



体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いですよ。

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いですよ。

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いですよ。

げんましん 緑リヒロキ



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？

ヨコのカギ 出題 ● ニコロ

- ① おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ② 旅行前に——ブックを買った
- ③ 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ④ 北を向いたとき西になる方向
- ⑤ 丁寧にいうとご飯です
- ⑥ 横綱を先導して土俵に上がります
- ⑦ セイウチの口からよっきり
- ⑧ 農地——、道路交通——
- ⑨ DNAが含まれる体の設計図。——操作
- ⑩ 猫が中で丸くなっているかも
- ⑪ 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑫ 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- ⑬ エレベーターの表示では「B」

- ⑭ カラオケで楽しむもの
- ⑮ 旧暦1月の異称
- ⑯ 見張ること。——カメラ
- ⑰ カメラ
- ⑱ カメラ
- ⑲ カメラ
- ⑳ カメラ

1	7	10		17	20
2				15	
3				13	
4		8	11		18
5		9		16	
6				14	

タテのカギ

- ① 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ② キウイやボンコンの生産量が日本一の県
- ③ エッセーともいいます
- ④ かつお節や昆布で取ります
- ⑤ ガラガラと音がして洗うもの
- ⑥ ゆでた麺をざるにあげて行きます
- ⑦ 大股の人は広めです
- ⑧ カマやカッパの背に付いています
- ⑨ や硯（すずり）を用意して書き初めをした
- ⑩ カラオケで楽しむもの
- ⑪ 旧暦1月の異称
- ⑫ 見張ること。——カメラ

63 ☎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  
1月15日(月)

●なくそう食品ロス●

# 家庭で最も捨てられる食品は？

食品ロス問題  
ジャーナリスト  
井出 留美

家庭で最も捨てられる食品は野菜です。農林水産省や自治体、民間企業など、さまざまな組織が調査を行ってききましたが、野菜が家庭で捨てられやすい傾向にあることは間違いありません。

では、どうすれば捨てないで済むのでしょうか。さまざまな解決法があります。①買い物前に冷蔵庫の野菜をチェックする ②買い物メシを作る ③レタスやキャベツを丸ごとではなく、2分の1個、4分の1個買う ④買った野菜を切つて冷凍保存するなど……。

私がやっている対策の一つが市販の野菜保存袋を使うことです。

毎朝、青菜のスムージーを作るので、繰り返し使える、プラスチック製の緑色の野菜保存袋に青菜を入れていきます。一度、チンゲンサイで実験したことがあります。そのまま野菜室に入れた場合と、野菜保存袋に入れた状態で野菜室に入れた場合と、1カ月保存したらどう違うのか。

そのまま入れた場合はミイラのように乾燥してしまい、使いものにならなくなつてしまいました。一方、野菜保存袋に入れた方は、葉っぱの数枚は黄色くなつてしまったものの、1カ月たつても根っここの水分が失われておらず、そのまま使うことができました。

保存袋は、なぜ保存性が高くなるのでしょうか。野菜は、そのまま置いておくとエチレンガスを放出し、これが劣化の原因になります。市販の野菜保存袋はこれを吸着してくれるのです。袋の中に水分がたまるのも劣化の要因になりますが、水分が付着しづらい仕組みになっています。

繰り返し使えるプラスチック袋に加えて、100%オーガニックコットン製の野菜保存袋も併用しています。米国在住の女性が、食料品店で余った野菜を使ってインクを作り、このインクを使って、袋の表面に野菜や果物のイラストを描いています。彼女が、私の著書の表紙を印刷した保存袋を特別に作ってくれたこともあるんですよ。



食品ロス問題  
ジャーナリスト  
井出 留美 (いでのみ)

株式会社office3.11  
代表取締役。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。「食べものが足りない!」「SDGs時代の食べ方!」「捨てないパンの挑戦」など著書多数。

## 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。

●家庭菜園の土づくりが分かりやすい説明でしたので参考になりました。

【糸田町・T・S様】

●クロスワードパズルが程よい頭の体操になりました。

【川崎町・N・M様】

●生産者インタビューを楽しみに拝読させていただいています。

【田川市・M・M様】

●農閑期に行う土づくりは、なるほどと思いました。

【添田町・M・H様】

●乾燥肌に、ひじき・大豆製品・手羽先が予防となる事を参考にします。また、4年ぶりのJAたがわ農業まつりはとても楽しかった、特に花の品評会でのお花はどれも美しく素晴らしいかったです。

【川崎町・M・M様】

●げんまいくんの餅つきを見て、以前は杵でついていた姿が遠い昔に思えました。今では手軽にスーパーなどで手に入る現在、懐かしいと感じました。

【添田町・O・H様】

●クロスワードパズルはいつも頭の体操になっています。

【川崎町・F・N様】

●今月のあなたの運勢を楽しく読んでいます。

【福智町・I・Z様】

《お便りありがとうございました。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

## 紅玉のグラタン

材料(2人分)

- ・紅玉…………… 2個
- ・ホワイトソース(市販品)… 大さじ3
- ・ホタテ貝柱…………… 2個
- ・薄力粉…………… 適宜
- ・ホンシメジ…………… 2本
- ・パルメザンチーズ…………… 適宜
- ・無塩バター…………… 適宜
- ・ディル…………… 適宜
- ・白ワイン…………… 大さじ2
- ・塩・こしょう…………… 適宜

### 【作り方】

- ①リンゴの紅玉を釜にする。釜部分とふたに切り分け、釜はアイスディッシャーなどで中をくり抜き、塩水で洗い、水気を切っておく。
- ②くり抜いた紅玉の中身は半分に切って種を取る。ホタテ貝柱は塩・こしょうをして薄力粉を付ける。フライパンに無塩バターを熱し、紅玉の中身、ホタテ貝柱、ホンシメジをソテーして紅玉の釜に戻す。
- ③フライパンに白ワインとホワイトソースを入れ、火にかけて混ぜ合わせ、②の上にかける。
- ④オーブンを200度に熱し、③にパルメザンチーズをかけて7、8分焼き上げ、ディルを飾り出来上がり。



レシピ2

## 季節のもずく酢

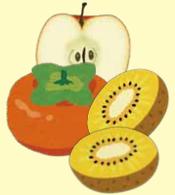
材料(4人分)

- ・もずく…………… 300g
- ・おろししょうが…………… 小さじ1
- ・柿…………… 1個
- ・リンゴ…………… 1/2個
- ・ゴールドキウイ…………… 1個

合わせ酢/かつおだし300ml、薄口しょうゆ50ml、みりん50ml、酢100ml、砂糖30g

### 【作り方】

- ①合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、鍋でひと煮たちさせ冷ましておく。
- ②もずくは沸騰した湯に入れ、ざるにあけて、そのまま冷ます。
- ③合わせ酢の半量を②のもずくに入れ、1時間ほど漬けておく。
- ④器に③のもずくを盛り付け、柿、ゴールドキウイ、リンゴ、おろししょうがを盛り、合わせ酢の残り半量を注ぎ出来上がり。



# 今月のあなたの運勢

2024年  
1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><b>♈ 牡羊座</b> (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運</p> <p>【健康運】 体を冷やさないように。特に腰はしっかりケアを</p> <p>【幸運の食べ物】 シュンギク</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて。作業はスピードより正確と重視で</p> <p>【健康運】 脳トレがお勧め。パズルや手の運動で脳を刺激して</p> <p>【幸運の食べ物】 エリンギ</p>	<p><b>♊ 双子座</b> (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です</p> <p>【健康運】 寒さ対策を念に。あったかインナーは特に◎</p> <p>【幸運の食べ物】 サツマイモ</p>	<p><b>♋ 蟹座</b> (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 吉凶混合ながら華やかな運気。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります</p> <p>【健康運】 慌ててけがなどをしないように。浴室は暖めて</p> <p>【幸運の食べ物】 ハクサイ</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに</p> <p>【健康運】 胃腸をいたわって。消化の良い食事で元気に</p> <p>【幸運の食べ物】 カリフラワー</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 好調です。本気を見せれば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉</p> <p>【健康運】 体を動かすほど調子が上がります。スポーツが吉</p> <p>【幸運の食べ物】 レンコン</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 家族や家の中のことを後回しにしないように。身の回りのことを優先させれば危険を回避できます。掃除は丁寧に</p> <p>【健康運】 無理は禁物。適度に休憩し疲れをためないように</p> <p>【幸運の食べ物】 京ニンジン</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 コミュニケーション運が活発化。あなたが間に入れば問題は解決へ。情報収集をしっかりし冷静に対応しましょう</p> <p>【健康運】 友人との運動やおしゃべりが健康を保つコツ</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 あれもこれもと欲張ると収拾がつかなくなってしまいそう。あなたにとって大事なことを優先して。観劇にツキ</p> <p>【健康運】 おいしい食事で元気をチャージ。旬の食材が吉</p> <p>【幸運の食べ物】 サトイモ</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉</p> <p>【健康運】 頭痛は早めにケアを。目の疲れに効くマッサージも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 芽キャベツ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 じっくり時間をかけるのが正解です。気持ちがせいたら深呼吸を。落ち着きを保つのが成功の鍵。美術鑑賞にツキ</p> <p>【健康運】 心の疲れに気を付けて。音楽や美しい景色が癒やしに</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>	<p><b>♓ 魚座</b> (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ</p> <p>【健康運】 やったことのないストレッチに挑戦を。脳も活性化</p> <p>【幸運の食べ物】 イチゴ</p>

