

・人 たがわ

— 獲らぶ TAGAWA —  
2024年  
3月

# グリーンハート



# 「一般社団法人 伊方営農組合」 設立記念式典

## ● 地域農業発展を根ざし一般社団法人設立 ●

一般社団法人「伊方営農組合」設立記念式典が1月21日福智町地域交流センターで、地元選出の武田良太衆議院議員をはじめ関係機関を来賓に迎え盛会に開催されました。これまでの、任意組織伊方地区営農組合は、平成元年より農地利用調整組織として麦・大豆の生産やライスセンターを運営し、地域の農地維持活動を果たしてきましたが、高齢化による担い手の減少、耕作放棄地の増加など大きな課題であり、時代の流れとともに地域による農業振興についても新しい発展が必要と踏まえ、幾度と話し合いを重ね、地域の農家に理解と協力を得て、令和5年10月に一般社団法人伊方営農組合として新たに設立されました。伊方12地区で構成(集積面積100ha、正社員132名・賛助社員49名)されるこの法人体系は、全国でもほとんど例が無い新しい体系で、農地集積と資金の管理・新たな事業の取組・リタイヤ農家の受け皿・農業者が農作業に特化できる体制づくりを行う地域営農組織です。

代表理事である仲村渡氏は挨拶で『当地区の農地を守り、食料をきちんと供給できると同時に経営感覚をもって、地域の全農地を集積した法人の設立に踏み切りました。設立したばかりで今後は改善を繰り返しながら、この地で農業を産業としてしっかり継続していく所存です。』と力強く述べられました。



## 高校生が実技学習・現場体験

12月に、福岡県立田川科学技術高等学校農業食品科(2年生31名)の生徒が様々な業種への実技学習・現場体験を行いました。

実施の目的として、職業の現場における知識・技術・技能に触れることにより、学校における学習と職業との関係について生徒の理解を促進し学習意欲を喚起するとともに、各学科で学ぶ専門教育の充実と勤労観・職業観の育成のために、専門学科に関する実技



学習として田川管内で農業現場体験を行っています。

農家実習では、白ネギ生産農家・松井清司氏、トマト生産農家・松崎裕治氏、普通作農家・野中政宏氏らのご協力のもと、各地区で行われました。



## 農繁期の農家応援企画として

令和6年3月1日(金)～6月20日(木)まで

**農作業用軽油** 1ℓ当り 店頭価格より **2円引!!**



ご注文・お問合せは

添田SS 82-0068  
採銅所SS 32-4684  
金川SS 46-1275  
配送センター 44-3609

受付時間

平日8時30分から  
17時00分まで  
※詳しくは最寄りのSS  
又は配送センター迄

※ご注文は軽油及び免税軽油、(農作業用)数量は100ℓ以上の配達の対象です。



JAたがわ農機燃料課 TEL44-5651

## 農機燃料課よりお知らせ

# 春の農作業安全確認

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290件以上発生していますので、春作業が行われる3～5月を重点課題として春の農作業安全確認運動を実施します。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。

## トラクタ作業

1 乗車時は安全フレームを必ず立て、シートベルトを装着します



2-1 エンジンを始動する時は周囲を確認し合図をします

●周囲に人がいないことを確認し、ホーンで合図してからエンジンを始動します。



2-2 座席を離れる時はエンジンを停止します

3 作業時以外は左右ブレーキの連結金具をかけます



4 急な傾斜はバックで上ります



●安全キャップ・安全フレーム付きのトラクタを使い、シートベルトを必ず装着します。

●ロータリのわらや土の除去、ユニバーサルジョイントの着脱など、座席を離れる時は必ずエンジンを停止しキーを抜きます。

●作業を終えたら必ず連結金具をかけます。

●斜面に対して直角に進みます。

## 刈払い作業

1 各種保護具を着用します



2 作業前に障害物を取除きます



3 刈刃の前方左側1/3を使用し、右から左に刈ります



4 作業から15m以上離れます



●刈払い作業でのケガは回転する刃、欠けた刃先、小石などによるものがほとんどです。  
●傾斜地では滑りにくい靴をはきます。

●空き缶、石など刈刃に当たって飛び跳ねるものに加え、刈刃に巻付きそうなヒモ、針金なども取除きます。

●刈刃はひざより低い位置で、前方左側1/3を使用して右から左に刈ります。  
●飛散防護カバーを適正な位置に付けます。  
●足の位置は、原則として右足が前、左足は右足より前に出しません。

●作業者に近づく時は15m以上離れた場所から作業者が見える方向から合図を送り、刈刃の回転が止まったことを確認してから近づきます。

(刈払機作業ではキックバックが起こりやすいことから、作業者の右後ろに近寄ることが最も危険。)

# 令和6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)の取得に向けた教習会を下記のとおり大型特殊免許(5回)、けん引免許(2回)、各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名/1回(大特)、10名/1回(けん引)

※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

※教習会初日に徴収

2,600円(証紙代)・2,050円(合格時に交付料)

## 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22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6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)教習会日程表

区分	教習日程(2日間)	試験日	備考
大型特殊免許教習	4/19(金)、4/22(月)	4月23日(火)	定員12名
	5/10(金)、5/13(月)	5月14日(火)	定員12名
	5/17(金)、5/20(月)	5月21日(火)	定員12名
	6/7(金)、6/10(月)	6月11日(火)	定員12名
	8/30(金)、9/2(月)	9月3日(火)	定員12名
けん引免許教習	10/25(金)、10/28(月)	10月29日(火)	定員10名
	11/29(金)、12/2(月)	12月3日(火)	定員10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】

## 支援型自動販売機のご利用について

令和4年10月より犯罪被害者支援として、支援型自動販売機を農産物直売所「来てみんなかながわ」に設置した事で、皆様のご理解とご協力により10万400円（令和5年1月から12月まで）の寄付金が寄せられました。今後も引き続き、公益社団法人福岡犯罪被害者支援センターの支援型自動販売機のご支援とご協力をお願い致します。

公益社団法人福岡犯罪被害者支援センターは、犯罪により被害を受けた被害者及びその家族や遺族等が再び平穏な生活を営むことができるよう支援し、社会全体でサポートできる環境づくりを目的とした活動を行っています。この支援型自動販売機での売上の一部が同センターに寄付されます

### 相談窓口

- 福岡犯罪被害者総合サポートセンター  
筑豊窓口：0948—28—5759  
※月～金：午前9時～午後4まで  
（祝日・年末年始は除く）
- 性暴力被害者支援センター・ふくおか  
TEL092—409—8100  
※24時間365日（年中無休）

ので、組合員、地域の皆さまのご利用をお願い致します。

### 「犯罪被害者支援について」

犯罪被害にかかるとご相談であれば内容は問わず、専門的な研修を受けた相談員がお話を伺いますので、ひとりで悩まずに、まずは気持ちを話してみませんか。

※相談は無料、匿名でご相談できます

## JAたがわ青壮年部視察研修会

JAたがわ青壮年部（富士本総部長：25名）は1月29日（月）～30日（火）広島県で視察研修を開催しました。

視察先については東広島市にある、わくわくソーラーシェアリング・ファーム

を訪問し、ソーラーパネルの下で育てている作物などを見学させていただいた後、ソーラーシェアリングによる発電量や各支援制度などについて説明していただくなど、計3カ所の農業視察、工場見学を行いました。

視察研修を終えて、富士本部長は「現在、資材高騰などの影響は農業経営にも打撃を与えているが、その状況下でも



工夫し、農業経営を行っている経営者の考えや思いを聞くことで、自分の経営へのヒントになるものが必ずあると思う。それを見つけて出し、今後の経営に役立ててほしい。」と話していました。

## J A たがわ青色申告会 税務研修会が開催されました

J A たがわ青色申告会（永富久三会長・172名）は1月15日（月）に税務研修会を開催しました。J A たがわ青色申告会担当税理士である川上陽介氏より「令和5年分確定申告の注意点」と題し、昨年の10月より導入されたインボイス制度、電子帳簿保存法に関する事、又青色申告決算



書作成時の注意点について研修が行われました。

研修会に参加された会員さんからは、「インボイスに自分が登録すべきかいなかを再認識できたこと、決算書を作成するときの疑問点が解決され良かった。」などの声が聞かれました。



## J A たがわ青色申告会の記帳会 及び申告会が始まりました

記帳会は1月22日（月）から2月8日（木）までの平日14日間、各支所で行われました。

また、申告会は2月9日（金）より3月4日（月）まで

の平日15日間、各支所にて順次開催します。この中で、青色申告会員172名の税務申告に関する相談や記帳方法、申告手続きなどが行われる予定です。



3月は

# 「種子消毒・浸漬及び育苗について」です。

## 1. 種子消毒

いもち病やばか苗病、イネシנגレセンチュウ等の防除対策として表1のとおり、薬剤をよく混合し薬液を作り24時間種子を浸漬しましょう。なお、種子10kgは体積換算で20ℓ相当になるため、薬液20ℓを入れることを考慮して、40ℓ以上の容器を使いましょう。種子消毒中は薬が沈まないように、2~3回薬液を攪拌させます。種子消毒後は洗い流さず浸漬作業に入りましょう。

## 2. 浸漬(催芽)

表1 種子消毒剤の混合表(種子10kgの場合の例)

種子量	2薬剤混合液				
	薬剤名	適用病害虫名	倍率	薬量	希釈水量
10kg	テクリードCフロアブル	もみ枯細菌病、苗立枯細菌病、褐条病 ばか苗病、いもち病、こま葉枯病、苗立枯病 (リゾープス菌、トリコデルマ菌)	200倍	100ml	20ℓ
	スミチオン乳剤	イネシングレセンチュウ	1000倍	20ml	

浸漬の目的は、籾に水分を十分に吸わせ、種子を一齐に発芽させるために行います。また、籾の中の発芽阻害物質を取り除く目的もありますので以下のことを注意して行いましょう。



図1 種子のハト胸の例

- ①浸漬に要する日数は5~7日間程度、種子がハト胸状態になるまで行う(図1参照)。
- ②種子は、網袋に詰め過ぎないようにする。
- ③発芽を揃えるため、最初はゆっくり水を十分に吸わせる(水温15℃以下が望ましい)。その後、必要に応じて加温する。
- ④種子の酸素欠乏を防ぐため、1日1回は水を入れ替える。

## 3. 播種・覆土

- ①床土に、目の細かいジョロ等を用いて十分にかん水する。
- ②苗立枯病の予防のため、床土にダコレート水和剤500倍液を育苗箱1箱当たり500mℓ散布する。
- ③催芽種子で育苗箱1箱当たり約180g(≒1合6勺≒290mℓ)を播種する。
- ④種子が見えない程度に覆土する。

### 病気の予防

- いもち病対策／出芽後から播種7日後までに、ベンレート水和剤500倍液を育苗箱1箱当たり500mℓ散布する。
- 苗立枯病等対策／出芽時の温度が30℃以上になると発生が助長されるため、積重ね出芽(段積み)は避ける。

## 4. 育苗場所の選定

- ①育苗箱は日当りのよい水平な場所に並べる。
- ②育苗箱の下にパイプ又はりん木を敷くと、過剰な水分を早く取り除くことができ、生育も安定する。

## 5. 被覆

- ①表2のとおり、寒冷紗や黒色ラプシート(ベタがけまたはトンネルがけ)、太陽シート(ベタがけ)で被覆する。
- ②芽の長さが3~4cmになったら、被覆資材を除去する。

表2 被覆資材の種類と留意点

被覆資材	被覆日数	留意点
寒冷紗	8日	ベタがけで、網の目の間から葉先が出ている場合、これに接している部分が高温のために葉やけを生じることがある。被覆中、かん水が必要。
黒色ラプシート (黒色不織布)	7~8日	ベタがけで、特に密着させて被覆した場合、これに接している部分が高温のために葉やけを生じることがあるので被覆中は、かん水が必要。
太陽シート (アルミ蒸着フィルム)	7日	ベタがけで降雨時、雨水がシート上に溜まり、放置すると溜まったところが押さえられて発芽不良等となるので、降雨後は速やかにシートを除去し溜まり水を取り除く。被覆中、かん水不要。

## 6. かん水

- ①かん水を夕方に行くと床土の温度が下がるため、できるだけ朝方に行う。
- ②かん水量が多すぎると根張りが悪くなり徒長しやすいので注意する。

## 7. 箱施薬

- ①良質米稲作ごよみに記載のある箱施薬を参考に選定し、育苗箱1箱当たり50g散布する(使用時期は良質米稲作ごよみまたは農薬のラベル参照)。箱施薬の散布量が少ないと効果が低下するため、必ず施用量を守る。
- ②除草剤の1キロ粒剤と同じ大きさの袋であるため、保管場所を別にしておくなど作業時に間違えないように取り扱いには注意しましょう。間違えて散布すると枯れます!

☆令和6年産良質米稲作ごよみは、倉庫などの見やすい場所に貼り、作業ごとに確認・記録しましょう。

☆農薬散布の際は、必ずラベルを確認しましょう!





専業農家

植木 うゑぎ

守さん まもる (88)

【川崎支所管内】

# 生産者インタビュー

「幼い頃から家の手伝いで農業に携わり、当時は農機具が普及していなくて牛で田を耕したり、足踏み脱穀機など大変だったが、農作業は率先してやっていたよ」と話す守さんは、65歳で定年退職し、専業農家として米3.5ha、畑40aにはジャガイモ、カボチャ、ニンジン、大根、白菜などの季節野菜を露地栽培しています。

「昨年7月に自宅農業倉庫内で脳梗塞の病に倒れて以来、農作業に慣れるまでは本当に苦労した」と苦労話をしてくれました。

「農業をやつてよかつたと思う瞬間を尋ねると」

「大病した事もあるが、年を重ねることで身体が思うように動かない時でも地域の農業者が親身になって農

作業を手伝ってくれること。また、自然災害もなく、無事に収穫できた時は、農業をやつて良かったと思います」と話してくれました。

「最後にひとこと」

「ボケ防止と健康維持のため体力が続く限り、今後は畑作に専念する事を目標にし、孫5人と曾孫2人の成長が楽しみです。」と終始笑顔で話してくれました。

守さん、専業農家として  
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。



# あなたもチャレンジ! 家庭菜園



## 小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ

園芸研究家 ● 成松次郎

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

**【品種】** 家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがお薦めです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

**【種まき】** 温床マットなどで25~30度に加熱したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

**【畑の準備】** 植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

**【植え付けと保温】** 風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

**【整枝・敷きわら・追肥】** 本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

**【人工交配・摘果】** 強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のとき

に変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

**【病害虫の防除】** 茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

**【収穫】** 小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分へこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

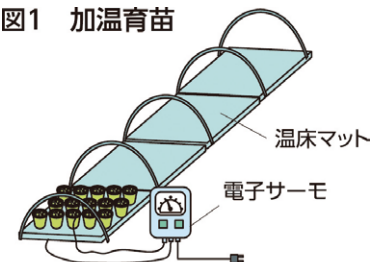


図2 畑の準備

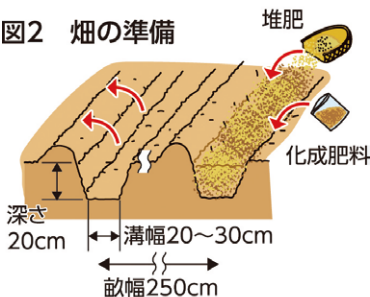


図3 植え付け

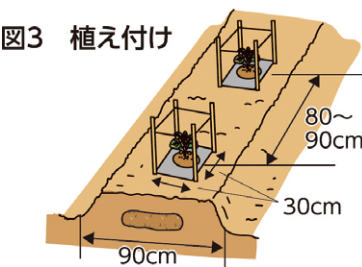


図4 整枝

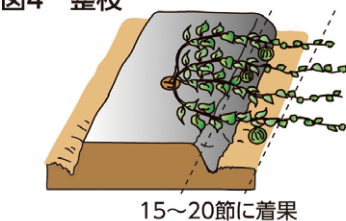
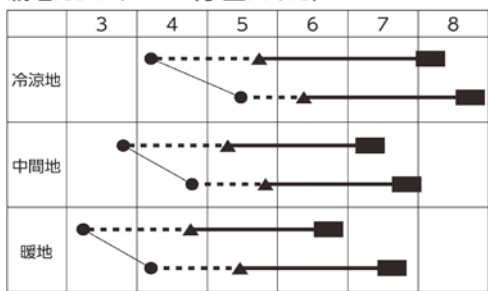


図5 収穫



栽培カレンダー (小玉スイカ)



# JAのマイカーローン



欲しいがかなう!

©JAバンク

適用期間

令和5年4月3日(月) ~ 令和6年3月29日(金)

基準金利

年 **1.8** %

保証料別

固定金利

さらに金利引き下げ

金利引き下げ条件についてはJA窓口までおたずねください。

\* 給与振込者（10万円以上及び金額）、年金受給者（新規でお申込みいただける方、指定替えのお申込みをいただける方を含みます）、JA住宅関連資金契約者、JAカードローン契約者（新規でお申込みいただける方を含みます）

JAカード（新規でお申込みいただける方を含みます）

① 1項目該当する方については基準金利より▲0.2%

② 2項目以上該当する方については基準金利より▲0.3%

※上記金利は保証料は含んでおりません。お借入れ時には別途保証料がかかります。

JAバンク福岡

マイカーローンのことなら!

## JAのインターネットローン



JAバンクで  
よからうもん!

JAとお取引のない方でもお気軽にご相談ください。

●詳しくはJA窓口までおたずねください。



JAでは、自賠責共済・自動車共済も取扱っています。

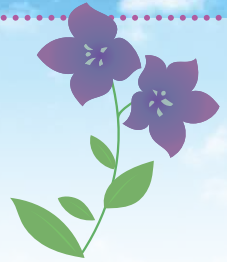
内容等の詳細については、JA窓口までおたずねください。

# 葬儀の事前相談 承ります。

来館者には  
粗品を進呈  
致します。



JA田川やすらぎでは、  
突然の葬儀にも安心してご利用いただけるよう、  
ご葬儀の質問や疑問、費用の見積りなど  
わかりやすく説明させていただきます。



## やすらぎ会館はどなたでもご利用になれます。

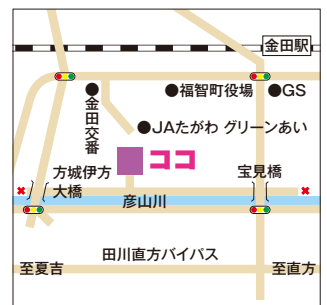


JA田川  
やすらぎ  
伊加利会館



伊加利会館／事前相談や見学等**随時受付**しております。

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／0947-42-9341  
田川市大字伊加利 2191-7

●福智会館／0947-22-9090  
田川郡福智町金田 1024-1

フリーダイヤル ☎ 0120-494-956

# 組合員資格のご確認と異動手続きについて大切なお知らせ

JAたがわでは、定期的に組合員の皆様に組合員資格の確認を行っております。組合員資格につきましては、次の項目に該当する場合、手続きが必要となりますので、ご確認をお願いします。

## 確認事項

- ①お名前、ご住所を変更された方
- ②正組合員から准組合員への資格変更が必要となる方
  - ・農業経営を辞めた方
  - ・1年の内、**60日以上**農業に従事しなくなった方
  - ・農業経営を辞めた法人
- ※自家菜園程度の農耕は除きます※
- ③准組合員から正組合員への資格変更が必要となる方
  - ・農業経営を始めた方
  - ・1年の内、**60日以上**農業に従事する方
  - ・農業経営を始めた法人
- ④組合員資格を持っている方が死亡された場合



### 上記のいずれかに該当した場合

- ①に該当・・・**名義変更届**の提出が必要です。
- ②、③に該当・・・**資格変更届**の提出が必要です。
- ④に該当・・・**相続の手続き**が必要です。

## 〈正組合員の資格〉

平成30年10月1日より、多様な担い手を正組合員として位置づけるため、耕作面積要件の削除、農業従事日数90日から60日に短縮され、正組合員資格要件が緩和されました。

上記に該当する組合員の方や内容等についてのお問い合わせにつきましては、各支所までお願い致します。

## 珍野菜



●生産者  
**坂本 久夫 様**  
●住所／田川市弓削田  
丹精込めて作った  
サツマイモが  
ぐるぐる巻き!!



- 【報告事項】
- (一) 令和5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) 不祥事未然防止に係る県下一斉点検  
にこころ
  - (五) 組合員加入脱退報告
  - (六) 農業振興委員会報告
  - (七) 県庁随時検査の実施について
  - (八) 令和6年1月能登半島地震を受けた  
「全国相互連携」の発動について

## 理事会報告

令和6年1月30日(火)

春の野や  
弾む心と  
待つ心

太田 輝久

庭の木々  
蕾嬉しや  
木の芽風

原田 祥二郎

今月の一句

\*けんこうひゃっか\*  
**健康百科**

おいしく食べて美しく  
**食べ物で紫外線対策**

栄養士  
吉田 理江

野菜、イチゴなどの果物に含まれるビタミンCには、染みのもとになるメラニンの生成を抑える働きがあります。染みを防ぐには、食事からビタミンCを取り、メラニンを過剰に作らせないことが重要ですが、ビタミンCは、体内に蓄えられないため、小まめに取るよ

うにしましょう。しかし、余剰分は尿中に排出されるため、二度に過剰に取るのは控えてください。間食や食後のおやつに果物を食べる手軽にビタミンCが取れます。

**■ビタミンE**  
ゴマ、ナッツなどに含まれるビタミンEには、血行を促進し、肌の代謝を高める働きがあります。肌の代謝が高まると染みのもとになるメラニンの排出が促されるため、紫外線対策には、ビタミンEは欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に取ることで酸化作用が高まるのでサラダにナッツをトッピングして食べると良いでしょう。

うにしましょう。しかし、余剰分は尿中に排出されるため、二度に過剰に取るのは控えてください。間食や食後のおやつに果物を食べる手軽にビタミンCが取れます。

**■ビタミンA**  
ニンジンなどの緑黄色野菜、レバーなどに含まれるビタミンAには、紫外線によるダメージを受けた肌を修復する働きがあります。ビタミンAは、酸化作用があるため美肌づくりには欠かせない栄養素です。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。油と一緒に取ると吸収が



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・ダイエツ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。

食べ物で紫外線から肌を守り、美しい肌を保ちたいですね。

ゴマ、ナッツなどに含まれるビタミンEには、血行を促進し、肌の代謝を高める働きがあります。肌の代謝が高まると染みのもとになるメラニンの排出が促されるため、紫外線対策には、ビタミンEは欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に取ることで酸化作用が高まるのでサラダにナッツをトッピングして食べると良いでしょう。

ゴマ、ナッツなどに含まれるビタミンEには、血行を促進し、肌の代謝を高める働きがあります。肌の代謝が高まると染みのもとになるメラニンの排出が促されるため、紫外線対策には、ビタミンEは欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に取ることで酸化作用が高まるのでサラダにナッツをトッピングして食べると良いでしょう。

げんまいくん  
緑りとロケット



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 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ② イエスの反対語
- ③ 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④ いいかげんなことはしません
- ⑥ 海に潜って貝などを採ります
- ⑨ どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩ 卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪ 捕手とバッテリーを組みます
- ⑬ 原稿——、投票——
- ⑭ 雨宿りのときに借ります
- ⑯ 姫路や彦根、松本のものがある



2月号の答え ▼ シュプール

1	5	8		12		17
		E				
	6			13	15	
2			11			
			9			
3	7				16	
4				14		
			10			B

- タテのカギ**
- ② 歌のうまさを競うイベント
  - ⑤ 釣りで使う擬餌針のこと
  - ⑦ 舌で感じ取るもの
  - ⑧ 日本一高いものは3776mあります
  - ⑨ 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
  - ⑪ 人や車が来き来する道のこと
  - ⑫ このような役を演じられるとは後者——に尽きます
  - ⑭ ものを記憶する器官
  - ⑮ ホルスタイン ジャーシーといえは寄せ書きに使ったりサインをもらった
  - ⑰ ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

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・感想をお書き添えてください。

63 〒825-8588  
田川市伊田 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(金)

●なくそう食品ロス●  
牛乳を「食べる」

食品ロス問題  
ジャーナリスト  
井出 留美

消費期限や賞味期限の迫った牛乳が冷蔵庫にあるときは、牛乳を「食べる」発想で、ヨーグルトやプリン、チーズなどを作ってみませんか。  
牛から搾ったばかりの「生乳」が余ってしまうので1人1本飲んでください、と農林水産省が呼びかけたことがあります。たくさん消費したいときには牛乳を食べるのもお勧めです。

■ヨーグルト作り  
私がコロナ禍以降続けているのがヨーグルト作りです。消費期限の短い低温殺菌牛乳や賞味期限の近づいた高温殺菌牛乳が値引きされていたら、使い切れる分だけ買ってきます。ヨーグルト 50g に対して牛乳 500ml の割合で、ガラス容器に入れて混ぜ、常温に置いておきます。24時間前後で出来上がり。固まったら冷蔵庫に入れて、シヤムやシリアルを加えて毎朝食へています。

■簡単でおいしい牛乳プリン  
1Lの牛乳パックで作ります。  
牛乳 400ml を耐熱性の器に入れ、ゼラチン 20g と砂糖 20g を加え、電子レンジで 2分30秒ほどかけてゼラチンと砂糖を溶かします。底にたまることがあるので、泡立して器などを使ってしっかり溶かします。  
1Lの牛乳パックに 500ml の牛乳を入れておき、注ぎ口を上から見て正方形になるよう開けておきます。そこに先ほ

どのゼラチンと砂糖を溶かした牛乳を注ぎ、上の口を閉じて、冷蔵庫で冷やし固めるだけ。固まったら食べやすい大きさに切れば出来上がりです。

■インドのチーズ「パニール」  
牛乳を火にかけてレモン汁を加え、ゆつくりかき混ぜます。レモン汁は、牛乳1Lに対して大さじ2杯ほどです。分離してきたらキッチンペーパーを敷いたざるでこして搾って出来上がり。カッテージチーズをさっぱりさせたような味わいでサラダにもぴったりにです。

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!』の屋の挑戦』など著書多数。



インドのチーズ「パニール」を使ったサラダ

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。

●JAたがわ農機燃料課、農機センターの皆様には、いつもお世話になっており有難うございます。グリーンハートを毎号楽しみに拝読しています。

【赤村：H・S様】

●食べ物で花粉症対策が参考になりました。今から花粉飛散シーズンに入るのに、ビタミンB6やポリフェノール、食物繊維をできるだけ摂取したいと思います。

【田川市：M・M様】

●新年を迎え、私の地域では恒例の鬼火焚き(どんど焼)が行われ1年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。未だ寒い日が続いています。JAたがわの皆様におかれましては健康管理にご自愛ください。

【添田町：I・T様】

●健康百科が役に立っています。主人が花粉症のため参考になりました。

【香春町：O・M様】

●あなたも家庭菜園がとても参考になりましたので有難うございました。

【赤村：S・S様】

●食べ物で花粉症対策が大変参考になりました。薬を服用しなくてもと思います。ありがとうございます。

【大任町：S・S様】

●シエフ永井氏のおすすめレシピを参考に料理を作り毎号楽しみにしています。

【川崎町：F・N様】

●グリーンハートに載っているクイズを楽しみにしています。

【赤村：M・M様】

●2月号なくそう食品ロス掲載にて、野菜の無駄使いは大変反省させられる内容でした。確かに食材が沢山あれば、つい考えず大雑把に切つて料理をしていたのですが、本誌を読んで深く反省と同時に、「ベジブロス」も参考になりました。ありがとうございます。

【福智町：H・M様】

●「お便りありがとうございます。これからも皆様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

## スペアリブと新ジャガのカレー煮

### 材料(3人分)

- ・スペアリブ…………… 300g
- ・スナップエンドウ …… 適宜
- ・ショウガ…………… 適宜
- ・ニンニク…………… 1片
- ・ネギ(青い部分) …… 適宜
- ・サラダ油…………… 大さじ1
- ・新ジャガ…………… 2個

**Aたれ** / カレー粉小さじ1、水200ml、料理酒200ml、みりん100ml、しょうゆ100ml、砂糖大さじ1、ローズマリー1本

### 【作り方】

- ①鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを軟らかくなるまで下ゆです。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる(1のショウガ、ネギは香り付けのため使わない)。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。
- ③Aを②に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- ④器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。



レシピ2

## タイのオイル焼きたっぷり野菜のソース

### 材料(2人分)

- ・タイ…………… 2切れ
- ・スナップエンドウ 2本
- ・新ジャガ…………… 1個
- ・ニンニク…………… 1片
- ・新タマネギ 1/2個
- ・カブの茎…………… 適宜
- ・トマト…………… 1個
- ・オリーブ油…………… 適宜
- ・カブ…………… 1個
- ・白ワイン…………… 50ml
- ・ローズマリー…1本
- ・レモン汁…小さじ1
- ・塩・こしょう…………… 適宜

### 【作り方】

- ①タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- ②野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ③フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- ④器に②の野菜のソースをひき、③のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。

# 今月のあなたの運勢

2024年  
3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><b>【全体運】</b> 上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです</p> <p><b>【健康運】</b> 友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> 春キャベツ</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> (4/20~5/20)</p> <p><b>【全体運】</b> 運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉</p> <p><b>【健康運】</b> 不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> ウド</p>	<p><b>♊ 双子座</b> (5/21~6/21)</p> <p><b>【全体運】</b> 油断は禁物。いつも使っている道具だからこそ安全点検をしっかりと。その心がけが福を招きます。連絡は早めに</p> <p><b>【健康運】</b> 筋力アップのチャンス。ハードなトレーニングも◎</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> シイタケ</p>	<p><b>♋ 蟹座</b> (6/22~7/22)</p> <p><b>【全体運】</b> 新しい情報を積極的に取り入れましょう。良い思い付きが得られるはず。旅行の計画を立てるのもお勧めです</p> <p><b>【健康運】</b> 体を温めて。特におなか周りは冷やさないこと</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> クレソン</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> (7/23~8/22)</p> <p><b>【全体運】</b> 想定外の事態になっても慌てないように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえらることも。相談を</p> <p><b>【健康運】</b> けがに注意。準備運動で体をほぐしましょう</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> アスタバ</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> (8/23~9/22)</p> <p><b>【全体運】</b> あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて</p> <p><b>【健康運】</b> デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> タマネギ</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> (9/23~10/23)</p> <p><b>【全体運】</b> 勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ</p> <p><b>【健康運】</b> さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> カブ</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> (10/24~11/22)</p> <p><b>【全体運】</b> 好調運。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です</p> <p><b>【健康運】</b> 痛みや不調は早めにケアを。休息が大切</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> パセリ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> (11/23~12/21)</p> <p><b>【全体運】</b> 気になることが多そう。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運氣アップ</p> <p><b>【健康運】</b> 遊び感覚でできる体力アップ方法がお勧め</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> カリフラワー</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> (12/22~1/19)</p> <p><b>【全体運】</b> 交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉</p> <p><b>【健康運】</b> 食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> ミツバ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> (1/20~2/18)</p> <p><b>【全体運】</b> 頑張りが利きます。作業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れずに。買い物運があります</p> <p><b>【健康運】</b> ハードな作業もぼちぼちこなせます。スポーツが吉</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> カラシナ</p>	<p><b>♓ 魚座</b> (2/19~3/20)</p> <p><b>【全体運】</b> 好調運。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め</p> <p><b>【健康運】</b> 足元を温めて。手や足の指の運動にツキ</p> <p><b>【幸運の食べ物】</b> ニラ</p>

