

たがわ

# グリーンハート

競らぶ TAGAWA

2018年  
7月



## 朝ご飯の献立

エダマメとゴボウの  
オープンサンド【レシピ1】

焼きエダマメの  
すり流し【レシピ2】

トマトジュース



### レシピ1

## エダマメとゴボウの オープンサンド

#### ●材料 (1人分)

エダマメ……………大さじ4  
ゴボウ……………1/2本  
ソース  
マヨネーズ……………大さじ2  
粒マスタード……………小さじ2  
米酢……………小さじ1/2  
塩・こしょう……………適量  
食パン……………1枚  
バター……………適量  
生ハム……………1枚  
スモークサーモン……………2枚  
サラダ野菜、レモン……………適量

#### ●作り方

- 鍋に湯を沸かし、塩・酢(分量外)、3cmほどに切ったゴボウを入れゆでる。
- ゆで上げたゴボウが温かいうちに、塩(分量外)ゆでし皮をむいたエダマメと一緒にソースの材料と混ぜ合わせる(エダマメは最後に使う分を適量残しておく)。
- 食パンを焼いて半分に切りバターを塗り、②とサラダ野菜・スモークサーモン・生ハムをトッピングし、最後に残したエダマメを散らしレモンを添えて出来上がり。

### レシピ2

## 焼きエダマメのすり流し

#### ●材料 (2人分)

エダマメ  
(さやごと蒸し焼きにして取り出したもの)……………大さじ4  
かつおだし……………1と1/2カップ  
塩・薄口しょうゆ……………適量  
EVオリーブ油……………適量

#### ●作り方

- さや付きのエダマメを塩でもみ、アルミホイルで包み、トースターで15分蒸し焼きにし、さやから取り出す。
- ①と、かつおだしをミキサーにかける。エダマメは最後に使う分を適量残しておく。
- ②を塩・薄口しょうゆで味を調え、器に注ぐ。仕上げにEVオリーブ油を掛け、残したエダマメを落として出来上がり。

#### point

すり流しの濃度は、だしでお好みに調整してください

## 今月のあなたの運勢 2018年 7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 <http://www.rene-v.com/>

♈ 牡羊座 (3/21~4/19)	♉ 牡牛座 (4/20~5/20)	♊ 双子座 (5/21~6/21)	♋ 蟹座 (6/22~7/22)	♌ 獅子座 (7/23~8/22)	♍ 乙女座 (8/23~9/22)
<b>全体運</b> お調子者になりやすい気配。できもしないことを安請け合いないよう、ご用心。運氣アップには部屋の掃除を	<b>全体運</b> 周りからの受けが良く、気付けば人気者に。飲み会などに誘われたら、気軽にOKして大いに楽しみましょう	<b>全体運</b> 趣味や楽しみを持つなど、ライフスタイルの充実に意識を向けると楽しい変化が。図書館での情報収集も刺激大	<b>全体運</b> 自己アピールに向いています。やってみようという気持ちがあるなら積極的に動くのがグッド。新しいことを始めるのも吉	<b>全体運</b> 面倒見の良さを発揮すれば、円滑な人間関係が築けそう。快く身近な人をフォローして。気分転換には温泉が◎	<b>全体運</b> 知的好奇心がムクムク湧いてくる予感。知りたいことがあるならトコン調べて。カルチャーセンターにもツキ
<b>健康運</b> 正しい姿勢を心掛ければ、体調に好影響	<b>健康運</b> 好き嫌いはNG。栄養バランスに配慮して	<b>健康運</b> スポーツの腕が上達しそう。励んでみては	<b>健康運</b> 冷房の効き過ぎは×。上手に体温調節を	<b>健康運</b> 極端な健康法は厳禁。自然な生活が一番	<b>健康運</b> 疲労をため込まないよう、適度に休養を
<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> アユ	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> インゲン	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> イチジク	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ラッキョウ	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ウナギ	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> モロヘイヤ
♎ 天秤座 (9/23~10/23)	♏ 蠍座 (10/24~11/22)	♐ 射手座 (11/23~12/21)	♑ 山羊座 (12/22~1/19)	♒ 水瓶座 (1/20~2/18)	♓ 魚座 (2/19~3/20)
<b>全体運</b> プレッシャーに弱くなる傾向が大。深刻になり過ぎないこと。自然豊かなスポットに出掛け、リフレッシュして	<b>全体運</b> ポジティブな気持ちになり、全ての事柄に対して前向きになれるはず。やりたいことはほとんど試すのが正解	<b>全体運</b> あれもこれも……と手を広げるものの、どれも中途半端になりやすい時期。持久力を身に付ける必要がありそう	<b>全体運</b> いろいろと迷いが生じやすい期間です。1人で悩まず、信頼できる相手に相談を。地に足の着いた行動が大事	<b>全体運</b> 物事をマイナス方向に受け止めがち。悪い面ではなく、長所に意識を向けて。リラックスには、ハーブティーを	<b>全体運</b> 創造力が豊かになる月。クリエイティブな分野に関心を持ってみて。ギャラリーや美術館巡りをするのも幸運
<b>健康運</b> 元気に過ごすツキが。運動を楽しんで	<b>健康運</b> やや不注意になりやすい。行動は丁寧に	<b>健康運</b> 気晴らししたいなら、軽く体を動かして	<b>健康運</b> 暴飲暴食になりやすいかも。節制が必要	<b>健康運</b> 穏やかに過ごせば、運氣回復の呼び水に	<b>健康運</b> 食事が不規則になりがち。体調の管理を
<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> キュウリ	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 葉ショウガ	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 梅干し	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 昆布	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> カマス	<b>幸運を呼ぶ食べ物</b> パプリカ

# 女性部川崎支部総会

5月28日(月)、川崎支所2階会議室でJAたがわ女性部川崎支部総会が開催され、前年度の活動報告や今年度の活動計画など協議し、承認されました。

支部長には新たに吉住英子氏が就任され「わからない事ばかりですが、皆さんと協力して女性部川崎支部を盛り上げていけるよう頑張ります」と挨拶しました。

川崎支部では、年間の活動計画に沿って活動し、支部全体の絆を深め、気軽に女性部活動に参加しやすい環境づくりを行っていきます。



# 女性部活動

女性部各支部で、春から秋にかけてゴキブリが出やすく活動的なこの時期にゴキブリを退治するためゴキブリだんご(ホウ酸団子)作りを行いました。



5月28日(月)  
川崎支部(吉住英子支部長)  
参加者 30名



6月4日(月)  
猪位金支部(柳武カヨ子支部長)  
参加者 14名

# 各地域で農業体験

各地域で食農教育の一環として農業体験が行われ、子供たちは一生懸命作業に取り組んでいました。



5月15日(火)・・・金川小学校2年生  
芋植え体験



5月19日(土)・・・方城地区学童クラブ  
田植え体験



5月22日(火)・・・糸田小学校2年生  
芋植え体験



6月7日(木)・・・赤池地区保育園  
(赤池保育園・上野保育園・市場保育園・  
中尾保育園) 田植え体験

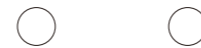


6月8日(金)・・・金川小学校5年生  
田植え体験

## 麦・大豆生産者研修会

5月15日(火)、金田支所2階会議室、5月16日(水)、本所3階大会議室で、平成30年度麦・大豆生産者研修会が開催されました。

田川普及指導センターより、平成30年産麦生育概況や平成30年産大豆生産対策についての説明があり、JAから平成30年産麦カントリーエレベーター利用要領や荷受計画、麦・大豆栽培管理表及び「GAP」チェックリストについての説明を行い、参加者たちは真剣な表情で説明を受けていました。



## 来てみんなねかながわ通常総会

5月17日(木)、金川支所2階会議室で、平成29年度JAたがわ農産物直売所「来てみんなねかながわ」(野中栄藏会長)通常総会が開催され、第1号議案から第4号議案まで協議し、すべての議案が承認されました。

「来てみんなねかながわ」は、店舗の活性化及び充実した品揃えを図るため、450名を目標に会員募集をするとともに、お客様のニーズに応え親しまれるように生産履歴の提出・検証及び残留農薬検査を徹底し、安全・安心な商品の提供に努めます。また、お客様に喜んでいただけるイベントを開催し、「来てみんなねかながわ」のファン作りに努めます。

今年度は役員改選の年であり、会長には引き続き野中栄藏氏が就任され「お客様に満足してもらえるような直売所になるよう、皆さんで協力していきましょう」と挨拶しました。



## 小学生が職場見学

5月22日(火)、猪位金支所に猪位金学園3年生21名が職場見学に来ました。営農担当の古野指導員がJAとはどんな仕事をするのか、どんな組織なのか説明し、その後施設内を案内しました。

生徒達から「扱っている品物の数は」や「どんな仕事をしているの」など質問があり、佐々木直樹支所長が丁寧に答えていました。



## 第1回ソムリエクイズ当選者へ 景品贈呈

JAたがわ農産物直売所「来てみんなねかながわ」は、4月より直売所職員で野菜ソムリエの吉富陽平と植田祐美による「野菜ソムリエクイズ」を実施しています。

第1回目の投票数は200件を超え、その中から5名が当選しました。当選者の1人である野村ヨネ子様から「お店には2日に1回のペースで来ている。野菜、肉、魚が新鮮なので他のお店では買い物できない」と嬉しい言葉を頂きました。

「このクイズは、野菜ソムリエの知識を幅広い世代に広めるため、店舗内の野菜や果物の調理方法や栄養素をクイズ形式にすることで、消費者に楽しく知識を広めてもらうために始めました。今後も『野菜ソムリエクイズ』を続けていくとともに、多くのお客様に満足していただけるような直売所を目指します」と野菜ソムリエの2名は話していました。





毎月1回はゴルフに出かける美樹さんは「農事組合法人中元寺宮農組合」の組合長として中元寺地域農業の発展に貢献されており、現在は50haで米・麦・大豆の作付をされています。また、4月1日より「中元寺みらい農業株式会社」を設立し、2haでナスやピーマン等数種類の野菜を栽培しています。

子供の頃から親の手伝いで農業に携わってきた美樹さんは「専門学校で農業の勉強をしていくうちに農業に興味を持ち、親の後を継ごうと決心した」と話してくれました。

「野菜を販売していく中で、価格の変動が激しいのは結構困る。収入が安定しないのはやっぱり不安。それに後継者不足は深刻。会社を立ち上げたのも農業に参入しやすい環境を作ることで新規就農者が安心して農業に取り組みると思っただけ」と話す美樹さんですが「今は人手不足で困っている。農業をやる気

# 生産者インタビュー

専業農家

宮金

美樹さん(55)

【中元寺出張所管内】

「現状は厳しい状況だけど、それでも消費者が私達の育てた野菜を食べて喜んでくれた時とか褒められた時はやっぱり嬉しいよね。販売価格が上がることももちろん嬉しいけど、こればかりは農業者にしか分からない感動だね」と笑顔で話していました。

「新規就農者が私たちの下で修業し、

独立してくれたら嬉しい。そのためには良い品物を作ることは当然のこと、皆がやりたくなる農業を目指して頑張る！耕作放棄地も有効活用して栽培面積をもっと広げて、中元寺地域農業に貢献できるように頑張ります！」と熱く話してくれました。

美樹さん、  
農業者として今後の  
農業や地域発展のため  
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。

## 支所説明会開催



6月26日(火)開催の総代会に向け、6月8日(金)から15日(金)に各支所で総代会説明会を開催しました。

- ・ 6月8日(金) 後藤寺支所
- ・ 11日(月) 大任支所・伊田支所・方城支所
- ・ 12日(火) 川崎支所・猪位金支所・金田支所
- ・ 13日(水) 赤池支所・高野支所
- ・ 14日(木) 金川支所・添田支所・赤支所
- ・ 15日(金) 糸田支所・採銅所支所

## イチジクの出荷

5月30日より、川崎集荷場にてイチジク(加温とよみつひめ)の出荷が始まりました。

本年度は、部会員23名、栽培面積2,74aで販売金額1,500万円を目標に、加温から始まり、無加温、露地と5月から10月まで出荷を行っていきます。



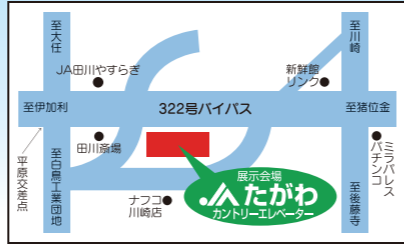
## 後藤寺支所でミニ展示会

6月14日(木)、15日(金)の2日間、後藤寺支所でミニ展示会を開催しました。

農機具やガス器具の展示・販売、肥料等の特価販売のほか、おおとうニンニク食品による「黒にんにくドレッシング」「熟成黒ニンニク」の試食・販売が行われ、会場には多くのお客様が訪れました。



# JAたがわ 7月14日(土)・15日(日)開催 夏のイベント



毎年恒例の夏のイベントが開催されます。

JAたがわは、組合員や地域住民との交流の場として毎年この時期にイベントを開催しており、今年で19回目となります。

昨年は、来場者数が5,000人を超え、会場は大盛り上がりとなりました。昨年以上に盛り上げていくため、職員による「イベント実行委員会」を開き、各支所による出店やタイムスケジュール等企画会議を進めています。会場入り口では抽選券をお配りします。抽選会場にて豪華賞品が当たるチャンス!会場奥のステージでは、いろんな出し物やヒーローショーが行われます。ご家族やご友人で是非お越しください。JA役職員並びに実行委員一同、皆様のご来場心よりお待ちしております。両日も餅まきを行いますので最後までお楽しみください。

**キャベツ・ブロッコリー苗**  
無料配布 致します。  
※来場者お一人様セットで2本配布

来場者  
14日(土)先着1,500名様  
15日(日)先着1,500名様

**来場者抽選会粗品**

液晶テレビ 40インチ	1等 電気ケトル	3等 JAめん冷やし中華セット100本
3本	8本	2本セット
	2等 扇風機	4等 黒にんにくドレッシング100本
	30本	(2本セット)
		5等 デイッシューパー

**トウモロコシ・スイカの即売会**  
主催:青壮年部  
県産ラー麦使用 7月14日(土)のみ  
冷やしラーメン試食 先着300食限定

**激安 JA理由あり商品 処分市**  
会場にて即売会 ぞうご期待!!

**7月14日のステージ イベントスケジュール**

12:00	開会式 & 農産物品評会
13:00	福岡ご当地アイドル Qun Qun
13:40	大道芸人 ひろと パフォーマンス
14:00	ご来場者参加型 JAたがわ ウルトラ×クイズ!!
15:00	地元和太鼓の競演
16:00	大道芸人 ひろと パフォーマンス
17:00	福岡で活躍の男性ボーカル Step up!
30	餅まき大会

**7月15日のステージ イベントスケジュール**

12:00	快盗戦隊ルパンレンジャー VS 警察戦隊パトレンジャー キャラクターショー
13:00	キッズダンスステージ
14:00	お笑いステージ だんごばーな (福岡よしもと所属)
15:00	快盗戦隊ルパンレンジャー VS 警察戦隊パトレンジャー キャラクターショー
16:00	夏の恒例! JAたがわ支所推薦 のど自慢大会
30	餅まき大会

## スマイルサポーターセミナー

6月13日(水)、リーガロイヤルホテル小倉で平成30年度福岡県北地区スマイルサポーターセミナーが開催され、県北地区5JA(北九・福岡京築・ふくおか嘉穂・直鞍・たがわ)のスマイルサポーターが参加しました。

セミナーでは、ロールプレイング大会を行い、高津恵鯉子(糸田支所主任)と太田祐子(後藤寺支所)が出場し、5JA中3位という結果となりました。

最後に、各JA代表スマサポによる決意表明が行われ、JAたがわから瀬戸竜希(大任支所)が「一日も早く知識を身に付け、お客様のお役に立てるスマイルサポーターになれるよう、そして先輩方に負けたくないよう励みたいと思います」と決意表明しました。



## 年金友の会 支部長会議・視察研修

JAたがわ年金友の会(中村要会長)は5月31日(木)から6月1日(金)の2日間、支部長会議及び視察研修を行いました。

会議では、前年度活動報告、今年度の活動計画等を協議し、すべて承認をいただくとともに、会員増加に向けて意思統一を図りました。視察研修では「萱島酒造(有)」を視察し、日本酒の製造過程等の説明を受けました。

年金友の会は、今年度もグラウンドゴルフ大会やゲートボール大会、ゴルフ大会、支部ごとに行われる総会、ふれあいの旅、保養の旅を通じて会員相互の親睦を図っていきます。



# JAたがわ 青色申告会員

## 経営診断(分析)を始めます!!

JAたがわ青色申告会では、農家経営向上のお役に立ちたいと考え、希望者に対し過去のデータを使った経営診断を行います。

農業を安心して進められるよう、1年に1度は財務状態を数値データにて把握しておくことをおすすめします。売上高や利益などの推移や収益率を年度ごとに比較する経営分析は、人間にたとえば、定期的な健康診断と考えてみると分かりやすいかもしれません。分析を行い、今後トラクター等を購入して良いか？規模拡大すべきか？借入れを行って良いか？などきちんと把握すべきです。どんぶり勘定では自分の経営状況は分かりません。

国へ所得税をいくら払うかを計算するために、決算をやるわけではありません。1年の収支を集計して、本当に儲かっているのか、そして、利益は妥当なものなのかをチェックして、現在の経営のやり方を見直すことこそ、本来の目的と言えます。

そして、問題があるのなら、その打開策を講じなければいけません。そうしなければ、「困った現状」は、何も変わりません。そこで、確定申告時に作成した「決算書」のデータから、経営分析することをお勧めします。

農業経営簡易分析表①(決算データ分析)



### ●JAたがわ青色申告会とは

JAたがわ青色申告会は、青色申告制度による農業者の申告を推進することを目的の団体です。農業所得者に特有の事項などにも対応できるようJAたがわが事務局となって運営しています。田川税務署と連携して記帳指導や決算指導、研修会などによる税務知識の普及、税理士の指導による税務申告などを行っています。

(主な活動内容)

- (1) 農業青色申告の記帳から決算までの一貫した税務講習会の開催
- (2) 農業経営簿の記帳推進と経営の合理化対策
- (3) 会員相互の親睦と情報の交換
- (4) 税務関係の法律改正などの情報提供及び説明会の開催

JAたがわ青色申告会では、「青色申告」の推進と、青色申告会への会員を募集しています。一緒に税金や経営のことを勉強していきましょう。

★会費：年間5,000円 ★お問合せ先：JAたがわ 営農部 営農企画課 TEL44-3380

## 水稻栽培のあれこれ

### 【中後期雑草対策】

水稻の生育期に雑草の発生が多い場合は、下表を参考に除草剤の選択を行い、使用時はラベルの内容を十分確認し、散布を行いましょ。

雑草例	広葉及びイネ科	有効な除草剤	使用上の注意
コナギ (イモクサ)	広葉	・バサグラン粒剤 ・バサグラン液剤	・広葉雑草が残った場合に、落水または浅く湛水して散布しましょう。 ・散布後、3日間は落水状態を保ちましょう。
ホタルイ (イグサ)	広葉及びイネ科	・レプラス1キロ粒剤	・田面が露出しないように湛水して散布し、3日間は湛水状態を保ちましょう。 ・散布後7日間は落水や掛け流しはやめましょう。
ノビエ		・クリンチャーバスME液剤 ・ワイドアタックSC(※)	・落水をして散布を行い、散布後3日間は落水状態を保ちましょう。
	キシウスズメノヒエ (アゼカラゲ)	・ワイドパワー粒剤(※)	・落水、または浅く湛水をして散布しましょう。 ・雑草の発生部分だけに散布する、 <b>スポット処理も可能</b> です。
イネ科		・クリンチャー1キロ粒剤	・ヒエが残った場合に、湛水して散布を行い、散布後7日間は落水や掛け流しはやめましょう。
	・クリンチャージャンボ(※) ・クリンチャーEW	・ジャンボ剤は <b>キシウスズメノヒエには効果がありません</b> 。 ・クリンチャーEWを使用の際は展着剤を加用しましょう。	

(※)の薬剤は、キシウスズメノヒエへの適用はありません。

平成30年産良質米稲作ごよみは、自宅の見やすい場所に貼り、作業ごとに確認しましょう。

次月号は、「穂肥について」です。

・テレホンサービス TEL46-0500 (期間)7月1日~10月15日  
更新は毎月1日、15日を予定しています。

## 平成30年度 危険物取扱者保安講習の実施について

### 1 受講対象者

- 継続して危険物取扱作業に従事している方  
(前回の講習を受けた日以後における最初の4月1日から3年以内)
- 新たに又は再び従事する方  
(従事する事となった日から1年以内)

※ 例外  
新たに又は再び従事する方で、過去2年以内に免状の交付又は講習を受けている方は、免状の交付又は受講した日以後における最初の4月1日から3年以内

※ 従事していない者は、法令上特に受講する義務はありません。

### 3 受付期間及び場所

- 郵送受付  
8月13日(月)から9月25日(火)まで(当日消印有効)  
〒812-0034  
福岡市博多区下呉服町1-15 ふくおか石油会館3階  
公益社団法人 福岡県危険物安全協会  
※ 郵送は【簡易書留】で送付してください。  
(消防本部宛に送付しないこと。)
- 講習開催地受付  
10月2日(火) 10:00~16:00  
(12:00~13:00までの間は除く)  
直方市消防本部3階会議室(直方市新町2-5-10)  
福岡市博多区下呉服町1-15(ふくおか石油会館3階)  
公益社団法人 福岡県危険物安全協会  
※ 郵送受付を先行して行いますので、(1)郵送受付での提出をおすすめ致します。

### 2 講習日時及び場所 (筑豊地区)

10月11日(木)	直方市中央公民館 (直方市津田町7-20)	給油	9:30~12:30
		その他	13:30~16:30
10月12日(金)	直方市中央公民館 (直方市津田町7-20)	給油	9:30~12:30
		その他	13:30~16:30

### 4 申請書等

受講案内及び申請書は、(一社)田川地区防災協会(田川地区消防本部内)に備えてあります。  
危険物取扱者保安講習は、他の会場でも実施されますので、詳細は下記まで問合せください。

(一社)田川地区防災協会(田川地区消防本部内)  
田川市大字川宮1570番地  
Tel. 0947-44-0650

## 平成30年度 第1回農業用廃棄プラスチック回収について

月 日	場 所
平成30年 7月 18日(水)	赤ライスセンター
19日(木)	添田ライスセンター
20日(金)	香春ライスセンター
23日(月)	川崎集荷場
24日(火)	金川堆肥センター
25日(水)	グリーンあい

- 金額 13円/kg (税込)
- 時間 各場所とも9:00~12:00まで
- 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・水道ホースなどです。

○ 第2回は平成30年11月下旬を予定しています。

## 同和問題 啓発強調月間

JAグループでは同和問題をはじめ人権問題に対し、JAが自らの問題として積極的な取り組みを行っています。

つきましては、7月1日から31日までを「同和問題啓発強調月間」とし、身近に起こっている差別や職場内の人権問題に対する取り組みの徹底や意識向上を図ります。

## 理事会報告

平成三十年六月四日(月)

### 【報告事項】

- 平成30年度月次事業計画
- 平成30年4月末実績報告
- 事務ミス等発生状況の月例報告
- 不祥事発生状況等の月例報告

### 【付議事項】

- 賞罰委員会報告
- 組合員加入脱退報告
- 支所説明会日程報告
- 平成29年度決算書類の承認について
- 全中監査報告書
- 監事監査報告書

## 花の水揚げ方法

夏になると暑さのせいで花がしおれやすくなります。  
今回は花の水揚げ方法を紹介します。

### (1) 切って水に入れる。

これだけでも十分効果があります。切ってすぐ水につけることが重要です。

#### 手折り～菊の仲間、トルコキキョウ、ストックなど～

言葉どおり、切るかわりに 折る 方法です。

- ・菊 ・スプレーマム ・マーガレット ・ソリダゴ
- ・トルコキキョウ ・ストック ・雪柳などの細い枝 など



#### 机を使って折る



#### ハサミを使って折る



#### 割込み～枝モノ、茎の木質化したもの～

木の枝や、枝のように固いものは、切るだけではなく、割りこみを入れます。

なお、切ったら、枝ものは、たっぷりの水に入れましょう!!

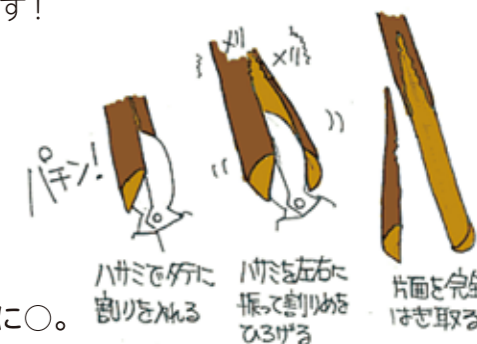
\* たくさんの水を必要とします。水が少ないとすぐなくなってしまいます。また、枝は重いので、水が少ないと花器が倒れて危険です!

#### 折ることができない枝もの

この絵の3段階すべてを行ったほうが吸い上げはよくなります。

割って裂く代わりに、カナヅチで砕いてもいいです。が、枝が固くて裂くのが難しいときは一番左の、割るところまででもいいです。

枝が太いときは、さらにヨコにも割目を入れたほうがさらに○。



### 組合員紹介



鈴木 志帆さん(34)  
【住所】 田川郡香春町大字採銅所



辰島 勝彦さん(63) 中島 義久さん(63) 守田 靖之さん(66)  
【住所】 田川郡福智町金田

御3方は、金田地区ライスセンターで金田地域の米や麦の乾燥、調整を行っています。また、他地区の米、麦の荷受けも行っていきます。

「金田地域の米、麦の乾燥、調整は任せー！生産者、消費者から満足してもらえよう！これからは頑張っていくいきます」と3名は話していました。

食育の大切さに気付き、今年から自宅前の圃場で「安心・安全」を基本に野菜を育てている志帆さんは、自分で育てた野菜を販売し、野菜やお米を使った、加工品・お菓子づくりをしています。

「将来は、自分のお店を持ちたい」その夢を叶えるため、現在香春町が行っている、「香春農業塾」に参加、日々勉強と農業をしているそうです。

そんな志帆さんですが、休日を利用して、趣味の登山や釣りなどアウトドアライフを楽しんでいるそうです。

### 添田句会 休載の お知らせ

添田句会はしばらくの間休載致します。誠に勝手ではございますが、ご了承承宜しくお願致します。

### 今月の一句

水田や  
月影映り  
夜は更けて  
太田 輝久

明滅の  
螢の乱舞  
川に添ふ  
原田 祥二郎

### 認知症を防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

### 健康百科

認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の二つがあります。前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていませんが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておかななくてはなりません。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしっかりと治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えること、ある程度は予防できることが分かっています。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な三つの機能、すなわち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際体験したことを覚えていて、その記憶をきちんと思い出すができるといふ機能です。こ



の機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはっきり思い出す訓練をするとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることです。

注意分割機能は、二つや三つの作業を同時進行しながら、うまく実行できる機能です。たまたた新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、二つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。

計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするとともに、どのように移動したら効率的なルートになるかを考えることです。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。

### 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。

宮農情報など参考にしています。  
【田川市在住：N.H様(男性)】

現在きゅうりの植え付けをしていますが大変参考になりました。  
【田川市在住：H.R様(女性)】

きゅうりの栽培管理、参考になりました。この様にやってみようと思います。田んぼのジャンボタニシ本当に困っています。いもち病対策やってみます。  
【香春町在住：S.H様(女性)】

《米や野菜を育てていて、何かわからないことがありましたら、支所の宮農担当やグリーンセンターに相談してみてください。きっと解決できると思います。》

健康百科が勉強になってます。  
【田川市在住：T.Y様(男性)】

### 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？

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

6月号の答え▼トケイソウ

- ### ヨコのカギ
- 七夕の飾りに使う植物
  - 歌うことを楽しみに行きます
  - シイタケ、シメジ、エリンギなど
  - お酒が飲めません
  - ピカッ、ゴロゴロゴロ
  - 音を遮断したいときにはめます
  - 社会の——として地域に貢献する
  - カタツムリが似合いそうな花。
  - 鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
  - 輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
  - 鎖国中にも貿易が行われた場所
  - 書類や伝票につきます
  - 俳優が演じたり入り込んだり



- ### タテのカギ
- 酒を飲むための小さな器
  - 整形——で膝の関節を診てもらった
  - 料理をのせませす
  - 今度来た新人は仕事の——が早いね
  - 本能寺の変を起こした——
  - 乱れたものをきちんと直すこと
  - 親から子へ受け継がれます
  - このこととは「こじやあ日常」だよ
  - 虫をよけるため布団の周りにつります
  - アウツの反対語
  - サッシと呼ばれることも

62 ☎825-8588  
田川農業協同組合  
総務部管理課宛

★応募方法  
クイズの答えが分かった方は、ハガキに左記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、粗品発送にかえさせていただきます。  
★締切日 7月15日(日)

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。

《普段から、健康には十分気を付けて、元気に過ごしてください。》

ページ毎に色々とななる事ばかりで毎月楽しみにしています。  
【田川市在住：N.H様(男性)】

いつも楽しく読ませていただいています。これからも楽しみにしています。

《毎月楽しんでいただけ嬉しく思います。皆様にもっと楽しんでいただけるように、もっと情報提供できるように誌面作りを目指していきますので今後ともよろしくお願います。》

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。