

たがわ

発らぶTAGAWA
2024年
4月

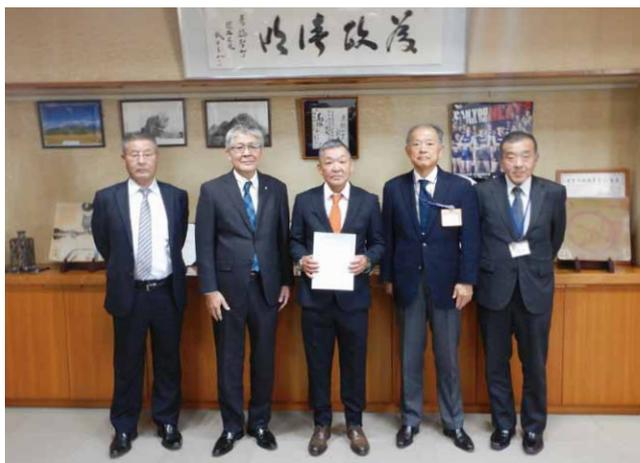
グリーンハート



福智支所管内に 認定新規就農者が誕生しました

11月21日、3月4日に福智町役場で青年等就農計画認定授与式が行われ、福智支所管内で、立花貞一氏、田中勝男氏(当日授与式は所要により欠席)、倉石優翔氏、原田裕一氏ら4名が新規就農者として認定されました。

黒土町長より認定書が手渡され「農業の経営規模の拡大や集約化など魅力ある経営づくりで福智町の農業を盛り上げてほしい」と激励の言葉を贈っていました。



▲立花 貞一氏



▲倉石 優翔氏・原田 裕一氏



『家の光』は協同組合の家庭雑誌

『家の光』は“協同の心”を家庭で育む雑誌として、JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ雑誌として「食と農」「暮らし」「協同」「家族」をテーマに暮らしを応援します。

『家の光』はあなたにぴったりの記事があります！

『家の光』は人生100年時代を「健康で元気に生きていきたい」という読者の願いを後押しし、JAをよりどころに「**農家・農村に暮らしてよかった**」という実感がよりいっそう高まることをめざします。

健康



料理



手芸



園芸



協同組合



『家の光』は2024年5月号からリニューアル！カラーページを16ページ増やして、より見やすい誌面作りを目指します。

◆申し込み・お問い合わせは 最寄りの支所窓口まで◆

◆普通月号629円
◆付録月号(1・4・5・7・9月号)922円
◆12月号(家計簿付き)1,027円

次世代総点検運動の取り組み

農水省の試算では農業従事者は2030年には131万人となり2015年から約77万人(▲37%)減少することが見込まれています。このうち49歳以下は28万人の見込みですが、国内農業を維持するには49歳以下を37万人確保することが基本計画で目標とされています。

しかし、現実には厳しく2015年時点の調査では半数以上の経営体が後継者不在となっています。JAグループにとって産地の農業生産とJAの事業量を維持、拡大させるため、次世代の地域農業の担い手を確保していくことが喫緊の課題となっています。

次世代総点検運動は、10年後の地域農業のあるべき姿を創造していくために現状把握を行い、関係機関と協議をするとともにそのあるべき姿に向けて農家個々ではできないような地域が一体となった対策を図って行くことがこの運動の目的です。

現在、管内の10年後の担い手農家(主に農業を主としている農家)96件の調査を行っていますが、その結果8割の担い手が60歳以上で平均年齢は72歳となります。しかも平均年所得が300万円程度(地区により80万円から1,400万円と地域差がある)で農業経営としては厳しいことが分かりました。また将来、担い手農家の約半数の方に後継者がいない見込みです。

こうした状況を踏まえ、農業所得をサラリーマン並に高めるため、農業基盤の整備を含めて対策をどのようにすべきか各関係機関で協議を始めています。JAたがわ管内でも、先月号のグリーンハートでも紹介したとおり地域集落営農において新しい形の地域営農組織が誕生していますが、管内の農業が産業として成り立つように地域営農体系の推進や高収益作物による産地化等を図るため、下記のとおり「次世代総点検運動」を行っています。

JAたがわ次世代総点検運動の実施

(1)生産者の点検

『次世代総点検運動』の趣旨は、概ね10年先の地域農業の姿がどうなっているかを点検することである。その中心になるのは現在の担い手生産者であるため、その担い手生産者の調査を行う。

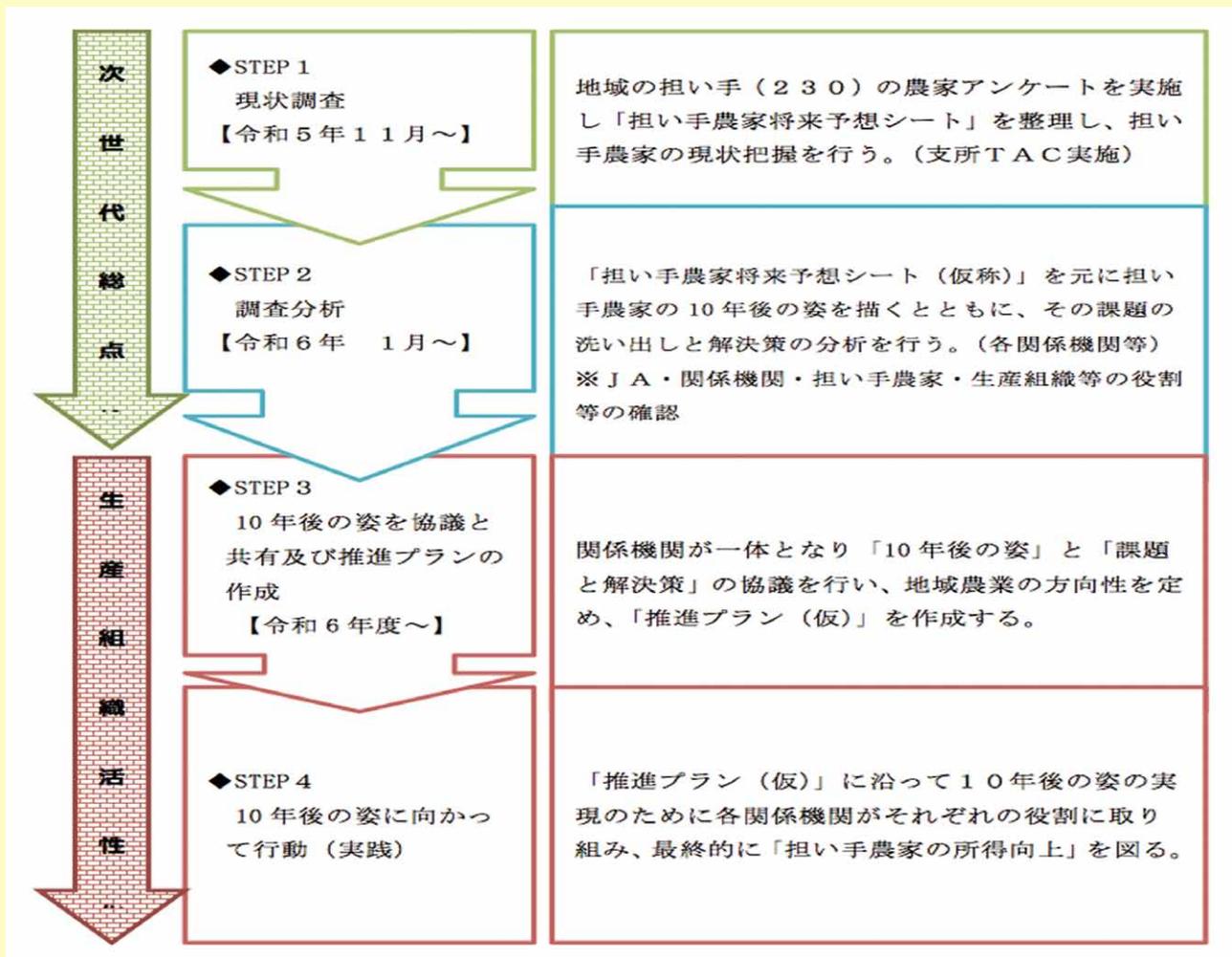
(2)担い手農家への農業経営意向確認と見える化

担い手農家に対して、今後10年間における農業経営、後継者有無、経営規模、離農後の圃場等についての整理を行い、現在と10年後の見通しを見える化し、現状把握を行う。

(3)担い手農家との話し合い

担い手農家との話し合いの場を設け、見える化された10年後の姿について関係機関が一体となり10年後のあるべき姿を協議し、それに向けての対策案を設定する。

次世代総点検運動取り組み図



第70回 J A 全国青年大会

第70回 J A 全国青年大会が東京都内(2月28日～29日)で開催されました。

この大会は全国農協青年部組織協議会が主催し、オンラインも含め全国から J A 青年部員ら約1,000人以上が参加され、J A たがわ青壮年部からも代表して青壮年部選出理事川口理事を始め、富士本部長、是末県青協委員、野中氏、浦野係長(事務局)・営農企画課)の5名が参加しました。

大会では農畜産物の安定供給の継続や農業に対する国民理解の促進に向け、盟友が結束を強めて活動していくことを確認しました。

また、各都道府県や各地域ブロックの青年部大会で選ばれた代表者計12名が経営に対しての思いや意見・提言を発表する J A 青年の主張(6名)、青年部組織の活性化と強化に向けた取り組みを紹介する J A 青年組織活動実績発表(6名)が行われ、工夫ある経営で地域農業を守ったり、将来消費者となる子どもたちに地域ぐるみで食育したりと、農業を将

来につなぐ様々な活動や思いが語られました。

同日、全国町村会館で開催された、福岡県農政連推薦自民党国会議員(出席者:5名)と J A 福岡県青年部(出席者:9名)との懇談会では農業者が将来にわたり持続的に発展できるように、次の要請事項を求めました。

①食料安全保障について ②水田農業政策について ③農業人材確保等について ④自然災害に対する対応について ⑤鳥獣害対策について ⑥国の行う事業等についてなど、他にも普段の営農活動で困っていることなど現場の声を伝えました。

また、福岡県第11区選挙区選出の武田良太衆議院議員との懇談会を開催し、J A たがわ青壮年部、J A 福岡県青壮年部出席のもと、田川地区・京築地区の農業の現状を伝え、地元のために必ず力になると、心強いお言



葉を頂きました。

翌日には武田良太衆議院議員の仲介により、農林水産省の職員との意見交換の場を作って頂き、その中で収入保険、種苗法に関する問題など2時間近く意見交換を行いました。

この2日間を振り返り富士本部長は「全国から代表として選ばれた青年部組織の活動を参考にし、J A たがわ青壮年部の活性化並びに田川の農業の発展に繋がっていききたい。また、福岡県農政連推薦自民党国会議員を通じて国政へ農業者の思いを今後も届けていきます。」と意見を述べられました。





商品ラインナップ

KS-48AL



商品型番	KS-48AL
積載枚数	48枚
全長×全幅×全高(mm)	1,340×1,280×955
商品間隔(mm)	130
重量	18kg

※メーカー小売価格 58,000円
特別価格(税込) **50,800円**

KS-64AL



商品型番	KS-64AL
積載枚数	64枚
全長×全幅×全高(mm)	1,340×1,280×1,220
商品間隔(mm)	130
重量	22kg

※メーカー小売価格 66,000円
特別価格(税込) **56,100円**

KS-80AL



商品型番	KS-80AL
積載枚数	80枚
全長×全幅×全高(mm)	1,340×1,280×1,480
商品間隔(mm)	130
重量	28kg

※メーカー小売価格 79,000円
特別価格(税込) **70,300円**

KS-96AL



商品型番	KS-96AL
積載枚数	96枚
全長×全幅×全高(mm)	1,990×1,280×1,220
商品間隔(mm)	130
重量	32kg

※メーカー小売価格 93,000円
特別価格(税込) **88,900円**

KS-120AL



商品型番	KS-120AL
積載枚数	120枚
全長×全幅×全高(mm)	1,990×1,280×1,480
商品間隔(mm)	130
重量	40kg

※メーカー小売価格 105,000円
特別価格(税込) **103,500円**

※ご注文の際は、トラックの荷台の寸法をご確認ください。

注意・・・「苗箱取棒」は付属していません。・発注～納品まで1週間程度かかります。

お申込は各グリーンセンター、またはお近くの支所までご連絡ください。

工具不要で組立カンタン!

- ・組立式ですので、分解すれば収納・保管場所もコンパクト!
- ・お手入れ、点検もラクラク設計
- アルミ製で軽量! 従来より強度アップ
- ・サビの心配不要

アルミ苗コンテナ

軽トラ用水平型

お知らせ



⚠️ ニセ電話詐欺の手口 ⚠️

オレオレ詐欺	融資保証金詐欺
架空料金請求詐欺	ギャンブル詐欺
還付金詐欺	金融商品詐欺
預貯金詐欺	交際あっせん詐欺
キャッシュカード詐欺	その他の特殊詐欺

ニセ電話詐欺による被害が増加しています。今年に入り県内で52件、額にして2億8千万の詐欺被害が発生していますので、一人で悩まず家族や親族、第三者を介入し、ニセ電話詐欺などの対処に日頃から心掛けましょう。



農産物直売所「来てみんな・かながわ」だより

JAたがわ農産物直売所
「来てみんな・かながわ」では、
毎日新鮮な農産物や
生花・精肉・鮮魚・加工品等を取り揃え、
午前9時から午後6時迄営業
しておりますので、
是非お買い物にお越し下さい。
従業員一同心よりお待ちしております。



春野菜苗・花苗販売



●販売開始：**4月6日(土)より**

●販売品目：きゅうり なす トマト カボチャ
ピーマン スイカ オクラ マクワウリ
ゴーヤ トウガラシ

アスター マリーゴールドなど花苗全9品目

※望岳台育苗センターで育てた良質な苗を多数取り揃えています！

4月開催行事予定

- 4月20日(土曜日)：春の大売出し
- 月曜日：何かお得な月曜日 (内容は当日のお楽しみ)
- 火曜日：ポイント2倍
- 木曜日：何かお得な木曜日 (内容は当日のお楽しみ)
- 金曜日：金川牛 (精肉店) **2割引**
お刺身 (鮮魚店) **2割引**
ちらし寿司・総菜 (あゆみ工房) **2割引**
- 8日(月)18日(木)28日(日)：お米 **1割引**
- 果物デー：指定果物 **2割引** (3日・12日・17日・26日)

※8の日 (お米1割引)、火曜日ポイント2倍、金曜日各2割引、
何かお得な月曜日・木曜日、果物デーは、毎月開催！

ポイント会員募集中！
即時発行で当日から使用可



あなたもハウスで 園芸農業を 取り組んでみませんか!



JAたがわ園芸施設リース事業

JAリース事業は平成11年度から取り組み、令和5年度までで管内生産者186名が施設の新設や増設または、設備の導入をおこなっています。

JAたがわ管内では、新規就農者や後継者が安心して農業を行なえるよう園芸作物の生産向上や安定生産及び面積の拡大を図るため園芸施設導入等推進しています。この機会を捉え「JAたがわ園芸施設リース事業」を活用し園芸農業を始めてみませんか。

この事業は、JAが生産者より事業利用の申し出を受けて取り組むものです。そして、設置されたハウス、施設等を「JAたがわ園芸施設リース事業」の利用規定に基づき生産者に貸与します。

また、設置に伴う事業金額から県の補助金を差し引いた残金を利用者から、3年～6年以内、年1回の分割払いで支払を受け（原則として法的耐用年数以内）支払終了後、ハウス・施設等は利用者の所有となります。

○JA たがわ園芸施設リース事業の対象施設

雨よけ（付帯施設は簡易給水等）イチゴの高設栽培システム、パイプハウス、一部鉄骨補強型ハウス等及びそれに伴う付帯設備（給水、排水、加温、換気、防除、保温カーテン、電照、遮光施設等）育苗施設、果樹棚、播種用機械、収穫・調整用機械等、流通・加工施設、予冷庫、光合成促進装置、施設の長寿命化（耐用年数を超過したハウス、果樹棚等の改修、補強等）

○対象品目

- (野菜) イチゴ、なす、トマト、青ネギ、きゅうり、キャベツ、小松菜、ほうれんそう、レタス、アスパラガス、にんにく、ブロッコリー
- (果樹) なし、ぶどう、いちじく
- (花卉) 菊、トルコギキョウ、アスター

***令和7年度申し込み期間は、令和6年8月31日迄です。**

詳細については、利用希望者の申し込み時に詳しく説明いたしますので、最寄りのJA支所又は園芸畜産課までお問い合わせ下さい。

連絡先：園芸畜産課 ☎42-0592

グリーンセンターよりお知らせ

グリーンセンター3店舗は下記の通り日曜日も営業致します。

営業期間・時間対応

● 期間／4月1日(月)～11月30日(土)

土曜日・日曜日営業時間

● 土曜日／8時30分～17時まで営業 ● 祝 日／休業

● 日曜日／8時30分～12時まで営業

※祝日の4月29日(月)、5月3日(金)・4日(土)・5日(日)の4日間は祝日ですが営業致します。尚、営業時間は、8時30分～12時までです。

※土曜日・日曜日の一般配送はいたしません

各グリーンセンター 連絡先

グリーンあい……………(0947)22-2387
グリーンゆう……………(0947)72-8290
グリーンそえだ……………(0947)82-2815

春野菜苗の定植時期が近づきました。

望岳台育苗センターでは、キュウリ・トマトなど春野菜苗の出荷に向けて良質な苗の育苗に職員一同頑張っています。

今年の春野菜苗につきましては、35,000本の予約注文をいただき、誠にありがとうございます。また、追加注文につきましても随時受付けていますので、最寄りの支所までご注文をよろしくお願ひします。

今回、注文を多くいただいたナス苗の栽培方法を**本誌9ページ**に掲載していますのでご覧下さい。

春野菜苗配送日 4月23日(火)～26日(金)

※苗の育成状況により配送予定日が前後する場合があります。

※配送日に関するお問い合わせ(雨天等)は各支所までお電話をお願いします。

● 野菜苗に関するお問い合わせはこちらへご連絡下さい。●

JAたがわ 望岳台育苗センターまで TEL.46-9200

ナスの露地栽培



1. 植え付け、追肥

日当たりのよい場所を選びます。

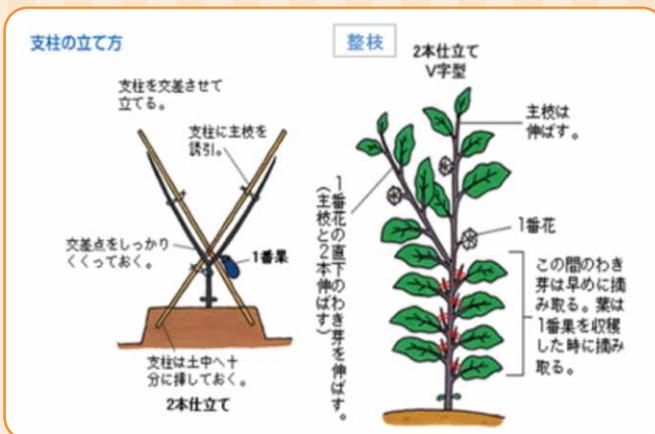
粗(あら)起こしの時は、苦土石灰と堆肥を多めに施して土のpHを調整した後に元肥を施し、再度耕して幅1.2m程度の畝を立てます。早植えしたい時は、一雨降ってから黒ポリマルチをして地温を高めておきます。購入した苗はいきなり畑に植えるのではなく、2~3日の間、日当たりのよい所で慣らしてから植え付けます。畝の中央部へ1列に45cm程度の間隔で、根鉢の表面が見える程度の浅植えにします。タツプリ水やりして株元を落ち着かせた後、仮支柱を立てて苗の倒伏を防いでおきます。

2. 整枝

ナスは、主枝の8~9節目、遅くとも11節目くらいに1番花がつきます。花のついた直下のわき芽は強く伸びる性質があります。2本仕立て、3本仕立てとありますが、今回は

2本仕立てでやっていきます。

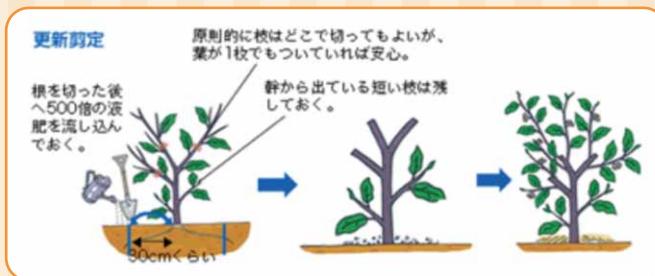
2本仕立てにする時は、株間を少し狭め、X型に支柱を組んで2本の主枝を誘引します。図のように、発生してくるわき芽の摘芯と切り戻しをして、上位のわき芽の発生を促すとともに、切り戻したわき芽にも再び側枝を発生させ、ナスを収穫します。順調に生育して、葉が重なりあうようになり、日当たりと風通しが悪くなったら、古い葉は適宜摘み取っておきます。



3. 追肥、水やり

1回目の追肥以降は、半月おきを目安に、化成肥料を1㎡当たり30~40g株元から離して施し、覆土しておきます。肥料切れと乾燥は、果実の太りを鈍らせボケ果の誘因になるので、1番果収穫時より追肥と畝の乾きに注意します。(畝の水分安定を図り地温を和らげるため、敷きわらやマルチングをしておきます)

旬に枝を切り戻し、新しい枝を出させると秋ナスが収穫できます。



4. 更新剪定

高温を好むナスでも、真夏はなり疲れなどでどうしても樹勢が弱り、品質のよいナスの収穫が望めなくなります。7月下旬~8月上

5. 収穫

家庭菜園では、大きくするより若どりをした方が、やわらかなナスが数多くとれます。大きなナスにして収穫すると株の負担が大きくなり、なり疲れも起こりやすくなります。

◆肥料・農薬については各グリーンセンターにて取扱いをしています。

4月は「田植・施肥・紋枯病について」です。

本年も稲作が始まります。

初期の管理がその年の収量や品質を左右しますので、以下のことに気を付けて管理を行い高品質かつ多収を目指しましょう。



◇田植え

栽植密度は坪50株(株間22cm)~60株(株間18cm)。

これよりも疎植にすると風通しが良くなり、いもち病になりにくくなると思われませんが、疎植することで①一株当たりの窒素吸収量が多くなる②過繁茂してしまい株内の風通しが悪くなるという理由から、いもち病の発生を助長してしまいます。また、夢つくしなどの極早生品種では茎数(穂数)を確保できず減収の要因にもなります。

- ① 秋ウンカ・いもち病対策として箱施薬剤は必ず散布しましょう。
- ② 取り置き苗は、いもち病の発生源となりますので植え継ぎが終わり次第、早めに除去しましょう。
- ③ 除草剤の1キロ粒剤と箱施薬剤は袋が類似しており、誤って除草剤を散布すると枯れます。よく確認してから、使用しましょう。

◇施肥

施肥量の基準は良質米栽培ごよみを参考に施用しましょう。施肥量が多いと初期生育が旺盛になり後半に凋落(有効茎歩合の低下による穂数の減少)してしまい減収となるため、良質米栽培ごよみに沿った肥培管理が重要です。

施肥体系の注意点は以下のとおりです。

- ① 基肥一発体系
基本的に追肥は行いませんが、葉色が落ちた場合は追肥しましょう。
- ② 分施肥体系(基肥+穂肥)
主食用米:穂肥を出穂前18~20日頃に施用しましょう。
飼料用米:穂肥を出穂前20~25日頃に施用しましょう。
※日照不足・長雨が続くようなときは穂肥の量を減らすなどの調整を行いましょう。

◇紋枯病

近年、夏季の高温が常態化してきており、高温年に発生が多くなる紋枯病の被害が目立ってきています。紋枯病は茎や葉、ひどい場合は穂を侵し、茎の水分上昇を妨げ倒伏しやすくなるとともに減収します。古い病斑に形成された赤褐色の菌核(カビの塊)は非常に落ちやすく土壤中で越冬し、翌年の田植え前の代かきで水面に浮上し伝染源となります。昨年発生した圃場は今年も発生する可能性が高いので、箱施薬剤や出穂期前に散布剤で防除しましょう。



左:紋枯病の病斑(停滞型)
右:進行型発病株



生産者インタビュー

米農家

原田 はらだ

公介さん こうすけ (62)

【伊田支所管内】

「高校を卒業し会社勤めしていたが、親が高齢になりつつあり、父から共に田を管理してくれと告げられたため、25歳から兼業農家として引き継ぐことになったよ」と話す公介さんは現在、水稲2.5ha、ビニールハウスではトルコギキョウを始め様々な切り花やトウモロコシを、奥さんと栽培しています。

「引継いだ頃は、親が農作業用機械に乗れなかったため、トラクターやコンバインなど一から揃え、自己流で田を耕すなど耕運作業は大変でした。また、毎年ジャンボタニシの駆除や雑草の処理に苦労します」と苦労話もしてくれました。

農業をやった良かったと思う瞬間を訪ねると

「自分なりに培ったノウハウを活かし、丹精込めて育てた田畑の作物の生育状況をみる事や実りを手に採った時が最高の瞬間です」と話してくれました。

最後にひとこと

「現在、自家製米でかしわおにぎり、切り花を、来てみんねかながわに出荷し、甘くて美味しいトウモロコシもゴールデンウィーク頃に収穫できるので出荷に向けての作業も毎日が楽しみです。」と笑顔で話して下さいました。

公介さん農業者として
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。

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



太陽と大地の元気がいっぱい!!

つぶつぶ食感を楽しもう!
国産温州みかん使用

つぶ入りみかん

使いやすいボトル缶で新登場!
国産みかん果汁を30%使用し
お子様にも美味しく飲みやすく仕上げました。

つぶ入りみかん
3,500円(税込)
190g×30缶入り

安心の国産果実・野菜を使用した
こだわりのふくれんジュースです。

果汁・野菜 缶ジュースシリーズ

195g×20缶入り

- 国産果実のミックスジュース 2,050円(税込)
7種類の果実をバランスよくブレンドした果汁100%の缶ジュース。国産の果物を25%使用し作っています。
- 1日分の野菜350g分使用 3,370円(税込)
1本で国産野菜350g分に相当する野菜を配合した国産野菜100%の缶ジュース。1日分の野菜350g分を使用しています。
- 国産果実のミックスジュース 2,100円(税込)
国産果実の果汁100%を使用したみかん4種(450g)分を使用したこだわりのみかん100%ジュースです。

JAの果物・野菜を使ったおいしいジュースで、美しく豊かな毎日に。 JAグループ福岡

JA全農ふくれんの自然豊かな恵みがたっぷりなふくれんジュース。みかんジュースや国産果実のミックスジュース、野菜ミックスジュースなど7種類の風味豊かな美味しいジュースを取り扱っています。ビタミンをたくさん含んでおり、野菜が不足しがちな方にもおすすめしていますので、各支所窓口でお買い求めください。

ふくれん「畑から」シリーズ 200ml×24本入り

こだわりの原料を使用して作ったふくれん「畑から」シリーズです。

- みかん畑からジュースになりました。 2,460円(税込)
国産温州みかんを100%使用し、国産果汁を30%ブレンドしています。
- りんご畑からジュースになりました。 2,460円(税込)
国産りんごを100%使用し、国産果汁を30%ブレンドしています。
- 国産野菜レッドスムージー 2,300円(税込)
1食分120gの野菜を使用した、野菜を手軽に摂れるスムージーシリーズです。様々な風味に仕上がっています。
- 国産野菜グリーンスムージー 2,300円(税込)
1食分120gの野菜を使用した、野菜を手軽に摂れるスムージーシリーズです。様々な風味に仕上がっています。

ふくれん「野菜ジュース」シリーズ 1000ml×6本入り/200ml×24本入り

こだわりの国産・九州産原料で作ったふくれん「野菜ジュース」シリーズです。

- かぼちゃとにんじんの豆乳スープ 1,440円(税込)
【国産野菜】と【国産大豆100%の豆乳】で作ったスープです。
- 冬野菜九州産人参100%ジュース 2,130円(税込)
九州産人参のみを使用し、添加物は一切使用していません。200ml入り計30缶入り150gの人参を全量使用して作っています。

ふくれん「豆乳」シリーズ 200ml×24本入り

九州産大豆を100%使用して作った豆乳シリーズです。200mlの飲みやすいサイズなので自分に合う味を見つけてください。

- 豆乳飲料 博多あまわり 1,770円(税込)
九州産大豆100%の豆乳と博多あまわり果汁をブレンドしました。
- 豆乳飲料 いちじく 1,770円(税込)
九州産大豆100%の豆乳と福岡県産いちじく果汁をブレンドしました。
- 豆乳飲料 梨 1,770円(税込)
九州産大豆100%の豆乳と福岡県産梨果汁をブレンドしました。

ふくれん「豆乳」シリーズ 1000ml×6本入り/200ml×24本入り

国産の大豆を100%使用して作った豆乳シリーズです。1000ml商品なので継続的に飲まれる方におすすめです。毎日豆乳を飲まれる方には、特に「成分無調整豆乳」をおすすめしています。

- 国産大豆無調整豆乳 1,200円(税込)
国産大豆を100%の国産大豆を使用した、7種のビタミン・ミネラルを豊富に含む飲みやすい豆乳です。
- 国産大豆成分無調整豆乳 1,490円(税込)
200ml×24本入り(1,770円(税込))
国産大豆を100%使用し、大豆由来の風味をさらに引き出しています。
- 国産大豆調整豆乳 1,160円(税込)
国産大豆を100%使用し、お好みの飲みやすさを追求しました。
- 国産大豆ソイラテ抹茶 1,160円(税込)
200ml×24本入り(2,060円(税込))
国産大豆を100%の国産大豆を30%使用し、福岡県産の八女抹茶を使用しました。
- 国産大豆ソイラテコーラー 1,160円(税込)
200ml×24本入り(2,060円(税込))
国産大豆を100%の国産大豆を30%使用し、福岡県産の八女抹茶を使用しました。
- まるごと大豆飲料 大豆スムージー 1,300円(税込)
九州産大豆を使用した、お好みの飲みやすさを追求しました。

ふくれん 飲料商品一覧

珍野菜

●生産者
石井 征治 様
●住所/田川市楠
手足に毛の
長〜い大根!!



- ### 【報告事項】
- 令和6年1月末実績報告
 - 1月末場所別損益計算書及び令和5年度決算処理・決算見込みについて
 - 事務ミス等発生状況の月例報告
 - 組合員加入脱退報告
 - 令和5年度大豆検査実績報告及び概算金について
 - 貸出金の資金種類(統一資金)の追加について
 - 貸出金の資金要綱(統一資金)の改正について
 - 報酬委員会報告
- ### 【付議事項】
- 学識経験理事候補者の推挙について
 - 令和6年度 内部監査計画書について
 - ジャックス債務保証「アグリローン」の取扱いについて

理事会報告

令和6年2月28日(水)

山桜
村の歴史を
見つめをり

太田 輝久

また一つ
歳を重ねて
春惜しむ

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科 **おいしく食べて美しく 食べ物で春の体調不良対策**

栄養士 吉田 理江

＊けんこうひゃっか＊
健康百科

イチゴには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあるビタミンCが含まれています。しかし、過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンCは、コラーゲンの合成

■ **タケノコ**
タケノコには、多幸感を感じるドーパミンなどの神経伝達物質を作り、自律神経を整えるために欠かせないアミノ酸のつちのチロシンが含まれています。節の間にある白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは体内で合成されるため、不足することはないと考えられています。しかし、無理な食事制限をすると不足する恐れもあるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。バターとしょうゆで炒め、チーズをのせてトースターで焼くと煮物に飽きた方でもおいしく食べられます。

少しずつ気温が高くなり過ぎやすい季節の春になりました。しかし、だるさ、頭痛、疲労感などの体調不良を訴える方も少なくありません。原因は、気温の寒暖差、環境の変化により自律神経のバランスが乱れるためです。今回は、自律神経を整える効果が期待できるお薦めの食べ物二つをご紹介します。



■ **イチゴ**
イチゴには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあるビタミンCが含まれています。しかし、過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンCは、コラーゲンの合成

に欠かせない栄養素のため、美しい肌を保ちたい方は積極的に取るようにしましょう。イチゴに含まれるビタミンは水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。生で食べるのがお薦めです。食後のデザートにイチゴを食べると良いでしょう。

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることも必要です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンの9割は腸で作られます。今回ご紹介した食べ物他、腸内環境を整える働きがある、食物繊維を多く含む海藻や野菜なども取るようにしましょう。

けんま 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か?

ヨコのカギ 出題 ● ニコロ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑤ 平面は2次元、立体は
- ⑥ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑦ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑧ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑨ 関東——、——裁判所
- ⑩ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑪ オンの反対語



- 3月号の答え ▼ ウシオジル
- タテのカギ
- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
 - ② 眠いときに使います
 - ③ アマではありません
 - ④ お花見といえはこの花
 - ⑤ テレビやエアコンの操作に使います
 - ⑥ お酒は飲めません
 - ⑦ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
 - ⑧ ストレスがたまること
 - ⑨ こぼしたくなることも
 - ⑩ タブルブレイともいいます
 - ⑪ 湯が冷めないよう
 - ⑫ ホットに入れた
 - ⑬ 当たりかな、外れかな
 - ⑭ 馬に乗る人のこと

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

63 〒825-8588
田川市伊田3-2-20
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、粗品発送にてさせていただきます。

★締切日
4月15日(月)

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。

●なくそう食品ロス●

野菜の食品ロスを減らす工夫

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、野菜。買い方や保存方法の工夫で食品ロスを減らすことができます。

■野菜の買い方

- 買い物前に冷蔵庫の野菜をチエックし、買い物メモを作る
- 日持ちしないニラやもやしはできるだけ使う直前に買う
- レタスやキャベツは2分の1個、4分の1個などを買う
- まとめ買いせず、1個単位で必要な分だけ買う(つ、など)
- 後で腐らせて駄目にするくらいなら、多少割高でも、最初から使う分だけ買うのがお勧めです。

■野菜の保存方法

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して、どこに何があるか分かりやすくしておきましょう。

野菜の中で特に日持ちしないのはもやしです。もやし生産者協会によれば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低いチルド室や冷蔵室がお勧めだそうです。買ってきたら袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかける、水を張った容器に入れるなど、ひと手間ですぐに減らせます。

シヨウガや青シソなどは、湿らせたキッチンペーパーでくるみ、青葉は市販の野菜保存袋に入れてから冷蔵すると長持ちします。

■干し野菜もお勧め

キュウリを斜め輪切りにし

てざるに並べ、半干しにして酢やしよゆゆごま油のたれにもみ込むと、おいしい一品になります。エノキタケやシイタケ、ダイコンもお勧めです。

■漬け物にしてみよう

義母に教わった、ダイコンとセロリの漬け物を紹介します。材料は、ダイコン1本、セロリ5、6本、ニンジン少々、昆布1枚、シヨウガ適量、トウガラシ5、6本。調味料は砂糖175g、しよゆゆ250ml、酢100ml。

全ての材料を袋に入れ、半日置けば食べられます。裂きイカを入れるとだしの代わりになります。ナガイモも同じ調味液で漬けられました。いろんな野菜で試してみましょ。

食品ロス問題
ジャーナリスト
井出 留美 (いであみ)

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。

● 広報誌3月号に掲載された、伊方営農組合が設立されていたことを知り良かったです。また、家庭菜園やクロスワード、健康百科に4コママンガも楽しみに拝読させて頂いています。

【福智町：T・S様】

● 昨年、紅はるかを注文し良くできたので今年も注文しました。

【川崎町：F・S様】

● 高校生の実技学習と現場体験を興味深く読み、若い人が農業を目指していることに嬉しく思います。

【田川市：M・M様】

● あなたの運勢に沿った生活を心がけています。

【添田町：I・T様】

● 農作業が今年も始まりました。トラクターや草刈り時の安全作業が大変参考になりました。知人も事故で無くなっているの、私自身も気を付けて作業を行いたいと思います。

【福智町：S・T様】

● 3月号の運勢には驚きました。最近、うつうつ気分私への全

体運アドバイスは正にその通りでした。それに幸運の食べ物もグリーンハートを読む数日前に買い物へ行き、新玉葱を見た時に食べたい気分になったので買って帰り食べました。それが幸運の食べ物と掲載されており、最高の思いで今月は沢山食べ、うつつ気分を乗り越えたいと思っておりますので有難うございました。

【香春町：N・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、ありがとございました。

【福智町：H・M様】

● お便りありがとございます。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

● よろしくお願ひ

● 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

小ヤリイカと芽キャベツのガーリック炒め

材料(2人分)

- ・小ヤリイカ ……2杯(胴とゲソの部分を使う)
- ・芽キャベツ ……2個
- ・トマト ……小1個
- ・ニンニク ……1片
- ・オリーブ油 ……大さじ2
- ・白ワイン ……大さじ1
- ・輪切りトウガラシ ……適宜
- ・塩・こしょう ……適宜

【作り方】

- ①ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々(分量外)を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分にした芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香りを移す。
- ③②のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。



レシピ2

ブリのユズ七味焼き

材料(2人分)

- ・ブリ切り身 ……2切れ
- ・塩 ……適宜
- A漬け汁 / しょうゆ50ml、みりん50ml、料理酒50ml
七味唐辛子小さじ1、ユズ1個(半分に切り搾る)

【作り方】

- ①ブリの切り身は塩を振り、1時間ほど置く。
- ②Aの材料を合わせ、①のブリを2時間漬ける(右写真参考)。
- ③ブリの汁気を拭き取り、漬け汁のユズと一緒にグリルで焼き上げる。その後ユズは取り除く。お好みでナバナのおひたし(材料外)を添えると彩りが良くなります。



今月のあなたの運勢

2024年
4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】 気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!</p> <p>【健康運】 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで</p> <p>【幸運の食べ物】 ジャガイモ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 上昇運。友人との時間を楽めます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め</p> <p>【健康運】 おしゃべりでストレス発散。知人と体探ると◎</p> <p>【幸運の食べ物】 イチゴ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに</p> <p>【健康運】 カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を</p> <p>【幸運の食べ物】 セロリ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 面倒事が多い時期ですがうまく解決していけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます</p> <p>【健康運】 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に</p> <p>【幸運の食べ物】 タケノコ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃべりに時間をかけるのは◎</p> <p>【健康運】 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に</p> <p>【幸運の食べ物】 サヤエンドウ</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 あれこれ多忙なときですが上昇運。めどの立たないことは下旬に動きがある兆し。待つみるのもいいでしょう</p> <p>【健康運】 うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に</p> <p>【幸運の食べ物】 フキのとう</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。おおもね良い方向に進むので前向きに考えて</p> <p>【健康運】 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 雪白体菜</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 着実に前へと進んでいける。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です</p> <p>【健康運】 楽しくできる健康法を探して体力アップ!</p> <p>【幸運の食べ物】 ソラマメ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて</p> <p>【健康運】 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって</p> <p>【幸運の食べ物】 レタス</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます</p> <p>【健康運】 春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉</p> <p>【幸運の食べ物】 タラの芽</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう</p> <p>【健康運】 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く</p> <p>【幸運の食べ物】 グリーンピース</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 気持ちが悪きそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にするよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ</p> <p>【健康運】 筋力アップのチャンス。ハードメニューに挑戦を</p> <p>【幸運の食べ物】 根ミツバ</p>

