

たがわ

「愛らぶTAGAWA」
2024年
5月

グリーンハート



職員全体研修会開催

4月13日(土)、20日(土)の2日間、本所3階大会議室で令和6年度上期職員全体研修会を開催しました。

田中組合長挨拶のあと、農業協同組合功労者表彰者2名、永年勤続表彰者5名に賞状と記念品、上級職資格認証者2名と内部監査士認定者2名に賞状が授与されました。その後、坂本専務より今年度



の経営方針、各部長より事業取組やコンプライアンス不祥事ゼロ運動の取り組み事項の説明があり、JA職員としての心得を再確認するとともに、新年度に向けた職員の意識統一を図りました。



長い間お疲れ様でした

長い間、組合員、農協の発展にご尽力いただいた職員が、3月31日をもって定年退職を迎えましたので、ご紹介します。

上原 繁幸 (経済部部长)



この度、定年を無事に迎えることができましたのは、組合員様や地域の方々、役員皆様との支えとご協力のおかげです。

40年間、本当にお世話になりました。退職後は、米穀課に再雇用で勤務することとなりましたので、今後ともよろしくお願い致します。



生産者の皆様へ 令和4年産米共同計算の 結果について



令和4年産米の販売が終了し、
各品種ごとに最終精算金額が決定いたしました。
令和6年産米につきましても、
是非JAたがわへ全量出荷をお願い致します。

○夢つくし1等(JA米)の場合(1俵当たり:税込)

※(販売金額)14,403円-(販売経費)1,209円=(生産者手取額)13,194円

販売経費の内訳

| | |
|----------------|----------|
| 流通・保管等に係る経費 | 462.1円 |
| 手数料 | 652.1円 |
| 生産・集荷・販売等に係る経費 | 85.9円 |
| 需給調整経費 | 0.2円 |
| 県産米推進協議会経費等 | 8.7円 |
| 販売経費合計 | 1,209.0円 |



○生産者手取金額

単価:JA米、1俵当たり(税込)

| 品種名 | 種別 | ふるい目 | 水分 | 等級 | ①概算金額 | ②最終精算金額 | ③手取金額 ①+② |
|-------|-----|--------|-------------|----|--------|---------|--------------|
| 夢つくし | 普通期 | 1.85mm | 14.0%~15.0% | 1 | 12,300 | 894 | 13,194 |
| | | | | 2 | 12,000 | 894 | 12,894 |
| | | | | 3 | 10,980 | 894 | 11,874 |
| 元気つくし | 普通期 | 1.85mm | 14.0%~15.0% | 1 | 11,400 | 796 | 12,196 |
| | | | | 2 | 11,100 | 796 | 11,896 |
| | | | | 3 | 10,080 | 796 | 10,876 |
| ヒノヒカリ | 普通期 | 1.85mm | 14.0%~15.0% | 1 | 10,500 | 1,281 | 11,781 |
| | | | | 2 | 10,200 | 1,281 | 11,481 |
| | | | | 3 | 9,180 | 1,281 | 10,461 |
| コシヒカリ | 普通期 | 1.85mm | 14.0%~15.0% | 1 | 11,700 | 1,184 | 12,884 |
| | | | | 2 | 11,400 | 1,184 | 12,584 |
| | | | | 3 | 10,380 | 1,184 | 11,564 |

※ 一般米の価格は、JA米より300円低い価格となります。

※ ふるい目1.80mmは、1.85mmより360円低い価格となります。

※ 過乾燥米(13.0%~14.0%未満)は、ふるい目を問わず720円低い価格となります。

●JAに出荷された生産者へ最終精算金を振込みましたのでお知らせします。

1. 振込日 / 令和6年3月29日(金) 2. 振込口座 / 各生産者の指定口座

育苗センターにて播種作業開始

当JAの各育苗センターで3月26日(火)から水稻の播種作業が始まりました。農家の作業負担軽減と高品質な苗の供給のため、各センター担当職員が中心となり、床土供給、播種、覆土等の作業を行います。

種籾は全て温湯消毒を行ったものを使用します。播種後は均一した出芽を促すため出芽機にて約3日間加温。その後、育苗室へ運び、緑化苗は約4日間、硬化苗は約2週間ほど管理し農家へ引き渡されます。

播種作業を行ったコシヒカリの苗箱は、755枚で4月下旬頃田植えをする予定で、播種作業は6月上旬まで続き、合計165,846枚の播種、育苗管理を行う予定です。



田川水稻育苗センター

3月26日より作業
合計75,716枚



香春水稻育苗センター

4月3日より作業
合計34,671枚



添田水稻育苗センター

3月26日より作業
合計25,782枚



赤水稻育苗センター

3月29日より作業
合計19,503枚



金川水稻育苗センター

4月18日より作業
合計10,174枚





香春支所管内、採銅所園芸部会は3月18日(月)、能登半島地震により被害にあわれた方々に対して、早期の生活再建に向けた支援の一助とするため、JAたがわを通じ義援金10万円を寄付されました。

採銅所園芸部会が「令和6年能登半島地震災害義援金」寄付



▲採銅所園芸部会 左から2人目 原田 芳種副部長 3人目 栗崎 勅一部会長

福岡県農政連より見舞金贈呈

3月19日(火)、福岡県農政連八尋義文委員長が来組し令和5年梅雨前線豪雨災害に対する見舞金を農政連田川地区協議会永富久三委員長に手渡されました。

永富委員長は「あたたかなお言葉や見舞金など、さまざまなかたちで田川に心を寄せていただき大変心強く思っています。」と謝辞を伝えました。

福岡県農政連八尋委員長から「昨年7月に、県内各地で豪雨災害が発生し、県での被害額は891億円と甚大で、農家においても農地、農作物、農業施設等に被害が出ました。農家組合員の生産意欲が低下しないよう、心からお見舞い申し上げます。その復旧に少しでも活動支援としてほしい。」とお言葉を頂きました。



田川4Hクラブ員 高瀬寛人氏が農林水産大臣賞

添田町津野でトルコギキョウを主軸とした複合経営を行っている高瀬寛人氏が、令和6年3月5日～6日に東京都の国立オリンピック記念青少年総合センターで開催された「第62回全国青年農業者会議」の意見発表部門において、『我武者羅〜二代目の挫折と挑戦〜』のテーマで発表し、最高位となる農林水産大臣賞を受賞されました。

高瀬氏は、田川4Hクラブの先輩達からの励ましを受け、花づくりの失敗を乗り越えた経験や、全国の青年農業者との繋がりを大切にし、これから地域の花づくりをけん引するモデル農家になるという強い

気持ちや、4Hクラブの価値や青年農業者としての夢を堂々と発表された姿勢が高く評価されました。



▲(父)高瀬 英治氏

高瀬 寛人氏

田中組合長

花卉部会赤支部総会

JAたがわ花卉部会赤支部(在津圭太支部長)第58回通常総会が4月10日(水)、源じいの森で開催され、第1号議案から第3号議案まで、すべての議案が承認されました。

令和5年度は、ウクライナ情勢や円安の影響により様々な資材や燃料が高騰し、厳しい栽培環境となった中、例年に比べ気温が高く推移し、冬春商材の前進化により全国的に市場入荷量が安定

せず、不安定な相場推移となりました。令和6年度についても、不安定な世界情勢や2024年問題による物流コストの増加等厳しい環境は続きますが、引き続き情報提供による市場との連携強化を図るため、部会員一丸となり管理徹底、品質向上に取り組んでいきます。



麦作乾燥用灯油価格を特別価格で受注いたしますのでご注文をお願いします

1.特別価格 108円/ℓ(税込)通常価格【110円/ℓ(税込)より2円引き】
 (※4月2日時点価格)

2.期 間 令和6年5月7日(火)から6月20日(木)
 ※期間中に価格が変動した場合も通常価格より2円引き設定です。
 ※100ℓ以上からの適用となります。

お問い合わせは 農機燃料課まで 0947-44-5651 / 44-3609
 または最寄りの支所へご連絡ください。

農繁期対応期間中は、土・日・祭日を問わず対応致します

【農繁期対応期間】

●期間5月1日(水)~6月16日(日) ●時間/午前8時30分~午後5時まで

詳しいお問い合わせは農機燃料課まで 0947-44-3035 / 44-3072

あなたの農業機械が狙われています!!

毎年、農業機械の盗難被害が相次いでいます。「近日中直ぐにを使用するから」と、農地に機械が放置された状態で3割、機械(車内)に鍵を放置された状態で4割も盗まれています。

使用後の農業機械は、施錠のできる格納庫に入れてください。そして、エンジンキーは車内に置いたままにせず、必ず抜き持ち帰りましょう。

3つの盗難防止対策 今すぐできる!!

POINT 01



農地に置いて帰らない

POINT 02



エンジンキーを必ず抜く

POINT 03



鍵のかかる場所に保管

+αの盗難防止対策



ハンドルロック



チェーン・南京錠等でタイヤをロック

できるだけ多くの対策を講じることが有効です!!

STOP! 農業機械の盗難被害!! 営農に不可欠な機械を守りましょう!!

JAたがわ青壮年部が 水稲共計肥料予約注文品の配送

4月6日(土)・9日(火)にJAたがわ青壮年部(富士本稔部長以下24名)が伊田支所管内の水稲共計肥料6,619袋の配送を行いました。組合員宅へ肥料配送時に部員募集のピラを配布し、年々減少している青壮年部員の新規加入促進をはかりました。



2日間の配送を終え、部長は「来年は他の地区の共計肥料の配送も請け負い、JAたがわ青壮年部の活動や存在を広く周知し、田川の農業を一緒に盛上げていけるような仲間を募集しています。」と話していました。



JA共済ライフアドバイザー 福岡県大会で最優秀賞受賞

令和5年度JA共済ライフアドバイザー福岡県大会が3月12日(火)、JA共済連福岡が主催のもと、ヒルトン福岡シーホークで開催されました。ライフアドバイザーは、ご利用者とJA・JA共済を繋ぐ重要なパイプ役として、年間を通じてライフアドバイザーを行うことで、さらにJA、JA共済のファンが増えればと、県下20JA510名が日々活動しています。その中、当JAから複合LA瀬戸



竜希(現在福智支所主任)が、ニューパートナーの部で、最優秀賞に輝きました。

初盆展示会のご案内

初夏の候、組合員・地域の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。また、平素よりJA事業に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。このたび、初盆に際しましてJAたがわ やすらぎでは、本場手作りの提灯やお参りの方への返礼品等各種取り揃え、下記の日程にて展示会を開催致します。

皆様のご期待にお応え得るものと存じますので、どうぞ最寄りの展示会場にご来場くださいますようご案内申し上げます。

場所・開催日時

| | | |
|-------|-------------------|---------------|
| 添田支所 | 5月27日(月)～5月31日(金) | 9:00～15:00 |
| 赤支所 | 6月3日(月)～6月4日(火) | 9:00～15:00 |
| 香春支所 | 6月6日(木)～6月7日(金) | 9:00～15:00 |
| 後藤寺支所 | 6月10日(月)～6月11日(火) | 9:00～15:00 |
| 伊加利会館 | 4月27日(土)～8月4日(日) | 9:00～17:00 |
| 福智会館 | 6月15日(土)～6月23日(日) | 9:00～17:00 |
| 福智会館 | 6月24日(月)～7月26日(金) | 電話予約にて対応致します。 |

JA田川やすらぎ

伊加利会館 0947-42-9341 フリーダイヤル 0120-494-956
 福智会館 0947-22-9090
 生活課 0947-42-4173

お問い合わせ等は9:00～17:00までをお願い致します。

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。

※ゴールデンウィークも休まず営業しています!!



5月開催行事予定

- 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（ポイント会員募集中！即時発行で当日から使用可）
- 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(水)18日(土)28日(火)：お米**1割引**
- 果物デー：指定果物 **2割引**（1日・10日・15日・24日・29日）



場所 JAたがわ農産物直売所
 田川農業協同組合
 田川市大字夏吉1770-3
 ☎(0947) 46-1273
 通常営業時間／朝9:00～夕方6:00



5月は「田植と除草剤について」です。

田植え作業時の注意点

- ①箱施薬剤と除草剤の1キロ粒剤を取り間違えないように注意しましょう。
※間違えて除草剤を苗箱に散布すると、田植え後に必ず枯れる。
- ②箱施薬剤は必ず基準量を均一に散布し、病虫害防除を徹底しましょう。
- ③植付深度は2cm程度を目安とし、極端な深植えや根が露出するような浅植えは行わない(除草剤の薬害が出る)。
- ④田植え時の葉齢は2~2.5葉程度とします(図1)。
- ⑤置苗はいもち病の発生源となるので、田植え終了後、速やかに廃棄しましょう



田植機作業における注意点

- ①補助作業者を機体前部にしがみつかせたままの、圃場からの退出は厳禁。
基本的に後退で圃場から出る。やむを得ない場合は、土を入れた肥料袋や土のうなどを利用する。
- ②圃場間移動時の曲がり角では内側後輪の脱輪に注意する。
- ③動いている植え付け爪には触らない。残った苗やゴミを取り除くときは、必ず機械を止める。
- ④苗の受け渡し時、田植機のオペレーターは道路近くまで機体を寄せ、受け渡しの姿勢に無理がないように配慮する。

除草剤散布時の注意点

- ①田植同時散布の場合、田植え後速やかに入水する。
- ②田植え後に散布する場合、田面が露出しないように湛水してから散布し、散布後7日間は落水や掛け流しをしない。スクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)の被害が予想される場合は、対象農薬を散布する。また、①露出した田面に雑草が発生したら入水②ジャンボタニシが雑草を食べ雑草がなくなったら落水を繰り返す水管理を田植え後20日間を目処に行い、被害を防ぐ。
- ③エリジャン乳剤及びエリジャンジャンボを施用する場合は代かき後に散布し、散布後7日以上経過してから田植えを行いましょう。
- ④水が少ない状態で田植えをした場合、植え穴に土の戻りが無く、根が露出することで除草剤が付着し薬害が発生する。代かきは、田植機の爪痕が田面に残らないようにトロトロ状態にする。

※農薬を使用する際はラベル等を確認し、適正使用を遵守しましょう。

☆令和6年産良質米稲作ごよみを見やすい場所に貼り、作業ごとに確認しましょう。



生産者インタビュー

米農家

荒谷 あらたに

清一さん きよかず (49)

【添田支所管内】

「小学校低学年の頃から、親に手を引かれ、田へ出向き農作業を手伝っていました。20年前から愛知県で働いていましたが、私が39歳の時に、父親が亡くなったのを機に地元たがわへ戻り、今日まで稲作に専念しています」と話す清一さんは、現在、米4.5ha作付けしています。

「学生の頃までは農作業を手伝うだけでしたが、農業者として、自分自身で農作業を行うと、何から始めて良いのかと大変難しく感じましたが、地域の先輩方に指導していただきながら作業して頑張っています。」と苦労話もしてくれました。

農業をやつて良かったと思う瞬間を尋ねると

「丹精込めて育てた米が実り多く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

「父が残してくれた田があるからこそ農業者として意欲が持てるし、近所では高齢化が進み稲作を任される事が多くなり、色々な農作業のノウハウを教えて頂いた先達者へ恩返し、地元を荒らすことなく、維持や稲作管理していくことを目標にしています。

また、将来、息子に農業を託した時には、私が手伝いながら共に農作業に携わる事が、今後一番の楽しみです。」と話してくれました。

清一さん、米農家として
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。

令和5年度功労者・永年勤続表彰

4月13日、20日に開催された職員全体研修会において、職員の勤続表彰式を実施しました。入組以来、長年にわたりJAたがわ発展のために誠心誠意を尽くし貢献されたことを表し、田中組合長から職員へ感謝の意を表彰して頂きました。

| 永年勤続表彰者 | | | 農業協同組合功労者表彰者 | | |
|-----------|-------|------|---|-------|--------------------|
| 事業所名 | 氏名 | 勤続年数 | 事業所名 | 氏名 | 勤続年数 (令和5年9月現在) |
| 大任支所 | 伊藤 大介 | 10年 | 監査室 | 加来 恵美 | 33年 |
| 農機燃料課 | 秋山 涼耶 | 10年 | 資材課(Gゆう) | 市野 大助 | 25年 |
| 伊田支所 | 桑野 祐太 | 10年 | 内部監査士認定 | | |
| 香春支所 | 冨塚 心 | 10年 | 資材課(Gあい) | 安藤 貴敏 | |
| 添田支所 | 高倉 彩乃 | 10年 | 後藤寺支所 | 星野 理恵 | |
| 上級職資格認証表彰 | | |  | | |
| 香春支所 | 川井 知世 | | | | |
| 福智支所 | 瀬戸 竜希 | | | | |

新 人 職 員 紹 介

JAたがわに新しく職員が加わりました



野村 裕介
(川崎支所)

一日でも早く組合員様やご利用者様の顔を覚え一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。



竹宗 尚曇
(添田支所)

組合員や地域の皆様に顔を覚えてもらい、安心して仕事を任せてもらえるように頑張ります。



開田 直人
(香春支所)

わからない事ばかりで不安ですが、組合員や利用者のために一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。



野口 風太
(グリーンゆう)

今から多くの事を学び実践を通じて、一日でも早く組合員や利用者の方たちの力になれるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。

令和
6年度

ゴールデンウィーク スタンド営業日程



| 営業所 | 4月28日(日) | 4月29日(月) | 4月30日(火) | 5月1日(水) | 5月2日(木) | 5月3日(金) | 5月4日(土) | 5月5日(日) | 5月6日(月) |
|--------|----------|----------|------------|------------|------------|---------|------------|---------|---------|
| | 日曜日 | 昭和の日 | 平日(通常業務) | 平日(通常業務) | 平日(通常業務) | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 |
| 燃料課配送C | | | 8:30~17:00 | 8:30~17:00 | 8:30~17:00 | | 休日 | | |
| 添田SS | 休日 | 祝日 | | | | 祝日 | | 休日 | 休日 |
| 採銅所SS | | | 7:00~19:00 | 7:00~19:00 | 7:00~19:00 | | 8:30~17:00 | | |
| 金川SS | | | | | | | | | |

5月4日(土)の各スタンドは上記の通り営業しておりますが配送はしませんのでご注意ください。

各事業所お問合せ先／●配送C 44-3609 ●添田SS 82-0068 ●採銅所SS 32-4684 ●金川SS 46-1275

ゴールデンウィークの「ATMコーナー」休止のご案内

JAたがわ各支所における「ATMコーナー」は下記のとおり休止させていただきますので、
ご了承のほどよろしくお願いいたします。

**4月29日(月)・5月3日(金)・4日(土)・5日(日)・
6日(月)は全支所ご利用できません。
また、4月29日(月)のみ全国ネット・コンビニATM・
ゆうちょもご利用できませんので、
あらかじめ現金のお引き出しはお早めに。**

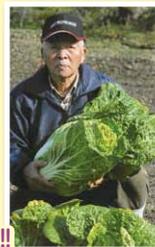
※全国ネット・コンビニATM・ゆうちょでのお取り扱いが可能です。
※道の駅おとう桜街道のATMはご利用可能です。(9:00~18:30)
※金川直売所敷地内のATMはご利用可能です。(8:45~19:00)

ゴールデンウィーク中の連絡先について

- 通帳、キャッシュカード紛失、盗難 TEL/0120-646-106
- クレジットカード(JAカード)紛失、盗難 TEL/0120-159-674
- 交通事故について【事故の場合には】JA共済事故受付センター
TEL/0120-258-931

珍野菜

- 生産者
古賀 正文 様
- 住所/田川郡川崎町
200株のうち1株だけ
7.1kgの白菜ができました!!



理事会報告

令和6年3月26日(火)

【報告事項】

- (一) 令和6年2月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況の月例報告
- (三) 組合員加入脱退報告
- (四) 令和6年度コンプライアンス・プログラム計画について
- (五) 令和6年度各種ローン推進取組について
- (六) 債権流動化委員会報告

【付議事項】

- (一) 令和4年産うるち米最終精算について
- (二) 役員賠償責任保険への加入について
- (三) 令和6年度余裕金運用方針について
- (四) 就業規則(職員及び嘱託員退職給付規程)の改正について
- (五) コンプライアンス基本方針の一部改正について
- (六) 職制規程の一部改正について
- (七) 令和6年度事業計画について
- (八) 労組要求について

旅の宿
まずは新茶で
おもてなし

太田 輝久

紺碧の
背を背後に
初夏の山

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
食べ物で新生活のストレス対策

栄養士
吉田 理江

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリ

■ タンパク質

と手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

■ マグネシウム

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウム

には、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

バナナ、レシキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間が無いときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。レシキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。



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。

新しい環境と生活リズムが変化してストレスを感じやすい時期になりました。新生活のストレス対策にお勧めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンC
野菜、果物に含まれるビタミンCは、抗ストレスホルモン合成に欠かせない栄養素です。ストレスを感じると、体内で抗ストレスホルモンが分泌され、ビタミンCが多く消費されます。ビタミンCは、コラーゲンを合成するのに欠かせない栄養素です。ストレス対策だけではなく、美肌づくりに役立ちます。過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食取るのが好ましいです。食後のデザートに果物を取り入れると良いでしょう。

プロファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。このセロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、ストレスを感じやすくなるため、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。トリプトファンは体内で作ることができません。食べないダイエツトをするトリプトファンを摂取できないため、そのようなダイエツトは控えましょう。朝、時間がない方は、ヨーグルト、牛乳などを朝ご飯に取り入れるのもお勧めです。

しっかりと食べてストレスに負けない体づくりをしたいですね。

げんまいくん
緑リヒロキ

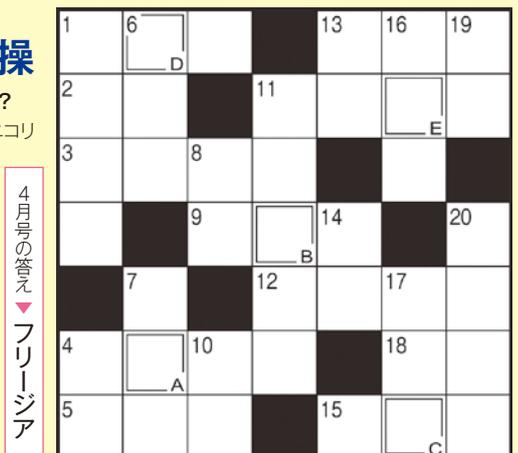


パズルで頭の体操

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か？

ヨコのカギ 出題 ● ニコリ

- ① 陰暦の5月のこと
- ② 棋聖、天元、本因坊といえ
- ③ ワインやウイスキーはこれ
- ④ 話題となるような出来事
- ⑤ ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑥ 指揮者が振るもの
- ⑦ 家臣が仕えます
- ⑧ 村下孝蔵のヒット曲。
- ⑨ 歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑩ 目には——山ホトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑪ 遠くの親類より近くの——
- ⑫ 1と-1の中間点



4月号の答え▼フリージア

- ① アルバイトの—— 試験を受けた
- ② 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ③ ——の良日にお越しください
- ④ ケン科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑤ 味を感じ取ります
- ⑥ 沖縄では5月中に——入り
- ⑦ ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑧ 魚偏に占と書く魚
- ⑨ 凸という字の音読みは
- ⑩ 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑪ ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑫ 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑬ 衣服のしわをのばします

- タテのカギ
- 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。

〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川市伊田町
0940

★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
5月15日(水)

休止日/時間

| 2024年 | 土 | 日 | 月(祝) | 火 |
|-------------------------------|------------|------------|------------|---|
| 3月10日(日) 6:30→9:00 | | 6:30→9:00 | | |
| 4月29日(月(祝)) 0:00→24:00 | | | 0:00→24:00 | |
| 5月18日(土)、19日(日) 21:00→8:00 | 21:00→8:00 | | | |
| 5月26日(日) 0:00→24:00 | | 0:00→24:00 | | |
| 7月14日(日) 6:30→9:00 | | 6:30→9:00 | | |
| 7月15日(月(祝)) 0:00→24:00 | | | 0:00→24:00 | |
| 8月17日(土)、18日(日) 21:00→8:00 | 21:00→8:00 | | | |

△※ 以下の点にご留意ください

振込については翌営業日扱いとなります

ページの取引(公共料金等の収納サービス)についてはご利用いただけません

休止するサービス

| JAバンクのATM | | 24h コンビニ など提携 ATM | JAネット バンク サービス | ジエイ デビット |
|-----------|----|----------------------------|----------------------|-------------|
| 県内 | 県外 | | | |
| 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 利用可* | 休 | 休 | 利用可* | 休 |
| 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 利用可* | 休 | 休 | 利用可* | 休 |
| 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |
| 利用可* | 休 | 休 | 利用可* | 休 |
| 休 | 休 | 休 | 休 | 休 |



いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
お客様へのサービスの向上を目的としたシステム更改にともない、
ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

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。

●今年も稲作の準備が始まりました。広報誌での肥料や農薬など営農情報が頼りになります。JAたがわ職員の皆さんは、これから総代会の準備で大変でしょうが頑張ってください。

【添田町・M・T様】
健康百科に掲載された「タケノコ」を拝読し改めて効能を知ることができました。今からが旬なので意識して食したいと思います。

【田川市・M・M様】
二七電話詐欺が増加し話題になっていますね。年々、手口が巧妙になっており、自分も詐欺被害になるのかと思つて心配です。

【系田町・T・S様】
グリーンハートを毎号楽しみにしており、健康百科での体調不良対策がとても為になりました。

【川崎町・N・Y様】
健康百科が大好きです。今回の体調不良対策でタケノコが書かれていました。今からよく食べますので違った食べ方も参考

にし、イチゴもデザートとして食べます。

【田川市・I・R様】

●グリーンハート4月号に掲載された「家の光」を定期購読して毎号楽しみに拝読しています。毎月の特集や食と農、健康に関する情報などが満載で届くのが待ち遠しいです。JAグループのファミリーマガジンだけあつて家族で楽しめ暮らしの中のヒントや知恵がたまっていますね。別冊の付録も色々活用できて嬉しいです。

【赤村・N・H様】

《お便りありがとうございます。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つていきます。》

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

カニ玉春の野菜あんかけ

材料(4人分)

- カニ玉 卵4個、カニカマ4本、サラダ油大さじ2、塩1つまみ
- 野菜あん A/中華スープ400ml、料理酒大さじ2、しょうゆ大さじ1
塩・こしょう1つまみ、ごま油大さじ1、水溶性片栗粉大さじ3
B/むきアサリ100g、ニンジン(千切り)1/3本、タケノコ(細切り水煮)50g
乾燥細切りキクラゲ(水で戻しておく)10g、グリーンピース20粒ほど
C/ショウガ(みじん切り)小さじ1/2、サラダ油大さじ1

【作り方】

- ①カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- ②野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶性片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- ③カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。



レシピ2

アサリとザーサイのピリ辛あえ

材料(2人分)

- A・むきアサリ(湯通しする)100g ・キュウリ(千切り)…………… 2本分
・白髪ネギ…………… 1本分 ・ザーサイ(みじん切り)大さじ3
- B・黒酢…………… 大さじ1 ・しょうゆ…………… 大さじ1
・ごま油…………… 小さじ2 ・コチュジャン…………… 小さじ2
・白ゴマ…………… 小さじ1 ・サンショウ…………… 1つまみ
・糸とうがらし…………… 適宜 ・韓国のみ…………… 2枚

【作り方】

- ①ボウルにBを混ぜ合わせて合わせだれを作る。
- ②さらにAを入れてあえる。
- ③皿に盛り付け、上に糸とうがらしとちぎった韓国のみをちらし出来上がり。

今月のあなたの運勢

2024年
5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】 あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています。全部行おうのは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って</p> <p>【健康運】 筋力アップのチャンス! 頭痛、歯痛は早めに対処を</p> <p>【幸運の食べ物】 シイタケ</p> | <p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉</p> <p>【健康運】 音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお勧め</p> <p>【幸運の食べ物】 新ゴボウ</p> | <p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話も盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ</p> <p>【健康運】 友人と一緒に話題の健康法を試してみ</p> <p>【幸運の食べ物】 カブ</p> | <p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉</p> <p>【健康運】 頑張り過ぎはげがのもと。休憩を入れてリフレッシュ</p> <p>【幸運の食べ物】 キクラゲ</p> | <p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 やりがいは感じられるものとても忙しそう。スケジュールを調整し仕事と遊びのバランスを取ると実り多い月に</p> <p>【健康運】 スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK</p> <p>【幸運の食べ物】 サンショウ</p> | <p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず</p> <p>【健康運】 睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意を</p> <p>【幸運の食べ物】 クレソン</p> |
| <p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 周囲からの視線が気になる。八方丸くは取まらないので妥協点を見出して。1人で背負い込み過ぎないように</p> <p>【健康運】 適度な運動とバランスの良い食事が味方</p> <p>【幸運の食べ物】 ゼンマイ</p> | <p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず</p> <p>【健康運】 発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 ナガイモ</p> | <p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はために</p> <p>【健康運】 ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めて</p> <p>【幸運の食べ物】 ニンニク</p> | <p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。諦め風が吹くときなので諦めないで</p> <p>【健康運】 バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防</p> <p>【幸運の食べ物】 ニラ</p> | <p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみよう</p> <p>【健康運】 散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして</p> <p>【幸運の食べ物】 ココミ</p> | <p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて</p> <p>【健康運】 食事はよくかんで。肥満や虫歯予防の効果も</p> <p>【幸運の食べ物】 ルッコラ</p> |

