

・人 たがわ

「愛らぶTAGAWA」
2024年
6月

グリーンハート



麦刈りが始まりました

5月10日から大麦の収穫が始まりました。昨年に比べ1週間ほど刈り取りは早くなると予想されます。

J A たがわ管内において、大麦「はるか二条」、小麦「チクゴイズミ・ちくしW2号」はる風ふわり」へと続き、6月中旬には収穫完了の予定です。

カントリーエレベーターでは、大麦、小麦を



合わせて総数量2,400トンの荷受を計画しています。



新人職員 農業研修

本年度、新規採用職員4名が農業研修を4月24日(水)25日(木)の2日間、受入れ組合員農家4戸の方々の協力のもと実施されました。

この取組はコロナウイルス感染症拡大以前より続いており、田中組合長から「農家の作業の大変さや厳しさを肌身に感じ、組合員の立場や気持ちがわかるJ A 職員になるための第一歩として頑張るように」との声をかけられ研修をスタートしました。

麦管理では、麦の防除対策として農薬散布作業を行い、ハウス作業では、アスパラガス周辺の防除作業、また、タケノコ、

受入農家の皆様
ありがとうございました。

- 西山 一郎 様
- 東 博美 様
- 石川 義幸 様
- 阪本農園 様

野菜では収穫や出荷に向けた荷造りなど、日々組合員の方が行っている作業を体験することにより、農業の厳しさを体感し、J A 職員として自覚することができました。

また、受入れ農家の皆様からは「真面目によくやってくれた。」とのことをお言葉をいただきました。今後は一日も早く、組合員皆様のお役に立てるよう頑張っていく決意を新たにしました。



カボチャ苗を植えました

4月25日(木)、金川小学校2年生41名、5年生51名の生徒がカボチャの苗植え体験を行いました。

野菜作りを通して農家の人々の苦労や収穫の喜びを体験し農業や食育について関心・意欲を高め、地域の方との交流を通して、ふるさとへの愛着を深める目的として行っています。定植後も水やりや草取りなどの作業を行い、7月中旬の収穫を楽しみに生徒たちは精一杯頑張っています。



青壮年部と頑張って サツマイモ苗を植えました

食農教育活動を実施しているJAたがわ青壮年部(富士本稔部長以下26名)が、5月14日(火)、金川小学校1年生と6年生にサツマイモ「紅はるか」の苗植え体験を行いました。

青壮年部を代表し、野中政宏氏より「みんなで一生懸命

植えないと今年の秋にサツマイモの収穫ができません。また、怪我をしないよう楽しく最後まで一生懸命作業を行ってください。」と挨拶があり、子どもたちは広い畑で汗をかきながら澄み切った青空の下で頑張りました。



令和5年度

JAたがわ添田園芸部会総会

JAたがわ添田園芸部会（岡崎雄一部会長）令和5年度第58回通常総会を4月23日（火）、添田支所2階会議室にて開催されました。寺西添田町長、市場関係者、田川普及指導センターを来賓に迎え、部会員、JA役職員等39名が出席しました。

添田園芸部会は、グリーンボール、ナス、ブロッコリー、白菜、リーフレタス等の市場販売・契約販売に取り組んでいます。異常気象による生育不良や生産資材の価格高騰による生産コスト上昇等が重なり大変厳しい生産環境でありましたが、高品質出荷を行うため市場と連携し、定期的な目合わせ会の開催や各品目毎に選果選別の徹底、生産性向上や品質向上を図り、また、農薬残留検査による安全性確認や主要品目の予約相対、契約裁

培等の取り組みにより部会員の経営安定に努めました。

令和6年度についても、その取り組みを継続し、所得向上を目指すための部会活動計画が承認されました。

尚、本年度は役員改選（令和6年度～8年度）が行われ、岡崎雄一部会長が再選されました。また、若手新規部会員で、柿木優二氏加わり部会活動を行うていきます。



直売所 春の大売出し

4月20日（土）、JAたがわ農産物直売所「来てみんねかながわ」で春の大売出しを開催しました。

1日限りの大売出しは、ポイント5倍や野菜詰め放題、春野菜苗（トマト・キュウリ・ナス等）販売、ポン菓子実演販売等を行い、当日は午後から雨天となりましたが、1,100人

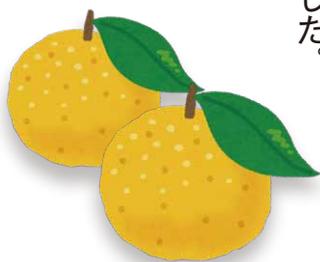
のお客様にご来店いただき、大盛況となりました。次回は8月に盆前の大売出しを開催予定です。



柚子部会総会

5月14日(火)、柚子部会定期総会・生産販売反省会が川崎集荷場会議室にて行われました。

令和5年度の生産は、開花が1週間程度早く進み、結実良好で表年(結実が多い年1年ごとと繰り返す)であったため、出荷量は前年度より大幅に増加し、15tほどの出荷がありました。販売についても主に加工用黄ゆずの出荷で1kg単価125円という高値で契約販売を終えることができました。



総会では、令和5年度部会活動報告や実績報告、令和6年度活動計画(案)、収支予算書(案)等を協議し、全ての議案が承認されました。

農業者の労災保険加入が始まっています

労災保険は労働者の負傷・疾病・傷害・死亡等に対して保険給付を行う国の制度です。

全国で年間250件近い農作業中の死亡事故が起きており、農業経営者や家族従事者も一般労働者と同様の補償を受けることができます。「JAたがわ」では、労災保

険の特別加入のうち「指定農業機械作業従事者」の加入申請の受付を行っていますので、指定農業機械を使用する組合員さんにお勧めです。

加入資格

自営農業者(労働者以外の家族従事者等含む)

補償対象作業

土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取の作業であって、指定農業機械を使用する作業及びこれに直接付帯する作業

保険期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日(1年更新)

※期間中の途中加入も可能です

※指定農業機械とは・・・

動力耕うん機その他の農業用トラクター、動力溝掘機、自走式田植機、自走式スピードスプレーヤーその他の自走式防除機、自走式動力刈取機、コンバインその他の自走式収穫機、トラックその他自走式運搬機、動力揚水機、動力草刈機、動力カッター、動力摘採機、動力脱穀機、動力剪定機、動力剪枝機、チェーンソー、単軌条式運搬機、コンベヤー、無人ヘリコプター



お問い合わせは、営農企画課(TEL44-3380)又は最寄りの支所までお願いします。

熱中症 5月から9月まで「熱中症対策強化期間」です

気候変動の影響により、国内の熱中症死亡者数は年々増加傾向が続いており、熱中症による被害が更に拡大する恐れがある状況を踏まえ農作業安全確認運動の一環として、本年5～9月までを「熱中症対策強化期間」として取り組みます。

農作業中の熱中症による死亡者数は特に猛暑日が続く7～8月に集中している一方で、熱中症による救急搬送人員数は、身体が暑さに慣れていないGW前後や梅雨明けに急増する傾向があり、暑さが本格化する時期に熱中症リスクが高まります。農業従事者の中には熱中症の具体的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性であるため、下記の体調不良症状があれば、すぐに作業を中断しましょう。

熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
「夏の暑い環境下で起こる立ちくらみ」 夏の暑い環境で立ちっぱなしの作業を続けると起こる。	「痛みを伴う痙攣」 暑い環境で長時間キツイ作業した時に起こり、主な原因は重労働作業、水分と電解質の不足。	「脱力感・疲労感・めまい・頭痛・吐き気」 暑い環境での作業により、深部体温が上昇するのが主な原因。	熱中症のうち「最も深刻で重度症状」 意識障害に陥り、進行すると昏睡状態になる可能性もある。

おかしいな、と思う【気付き】が必要で
すぐに **休息! 冷却! 水分補給!**



農作業で心がけること

日中では気温の高い時間帯を外して作業を行う

- 頻繁に喉が渇く高温時の作業は極力避けましょう。
- 軽作業の場合は日陰や風通しのよい場所で作業しましょう。

作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとる

- 喉が渇いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。
- 足がつったり、筋肉が痙攣するなどの症状がみられたら、0.1～0.2%程度の食塩水(1Lの水に1～2gの食塩)、スポーツ飲料や塩分補給用タブレットを摂取しましょう。作業前、作業中に摂取することで深部体温の低下や水分や塩分の補給の効果があります。
- 休息時は日陰があり涼しい環境場で衣服をゆるめ体を冷やしましょう。

熱中症予防グッズを活用する

- 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、ファン付きウェア、ネッククーラーを活用することで暑い時間帯の避けられないタイミングでの熱中症を防ぎ、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう。

単独作業を避ける

- 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声掛けを行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう。

- 応急処置**
- ◎ 熱中症の疑いを感じたら、すぐに涼しい環境へ避難する
 - ◎ 服をゆるめて風通しをよくする
 - ◎ 水をかけたり、扇いだりして体を冷やす
 - ◎ 水分・塩分を補給する



こんな症状があればすぐに救急車を呼ぶか医療機関で診療を受けましょう!

- ・自力で水分が摂取できない
- ・呼びかけに答えられない
- ・意識がない
- ・応急処置を行っても症状が改善されないなど今すぐに対応を心掛けてください。

農作業中の熱中症予防対策として「熱中症警戒アラート」を活用しましょう!

こまめな水分補給や休息も忘れずに!!

農業の現場でも令和4年農作業中の死亡事故は、全国で29名の尊い命が農作業中の熱中症により失われています。また、令和5年度の夏期(5~9月)において田畑等で農作業中に熱中症によって救急搬送された人数は2013人と直近5年で最多となっています。令和6年2月の気象庁の発表によると、本年度も日本の多くの地域で例年より暑くなることが予想されています。

このことから、令和6年4月24日に環境省から地域内の暑さ指数(WBGT)※1が最高で33以上になると予測した場合に、環境省熱中症予防サイト等で情報を提供する「熱中症警戒アラート」が開始されましたので有効活用しましょう。



※1 暑さ指数(WBG)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標です。

令和6年度から、警戒アラートに加えて新たに熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)も、広域的に過去に例のない危険な暑さで、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがある場合に開始されましたので、農作業を開始する前に情報を確認しましょう。

熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラート情報提供期間

- 令和6年は、4月24日(水)17時から10月23日(水)17時発表分まで
- 毎年4月第4水曜日頃から10月第4水曜日頃

熱中症警戒アラートとMAFFアプリ※の連携

- ・MAFFアプリでは、登録された地域に「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、当日の朝に自動で通知されます。(熱中症特別警戒アラートに関する通知は令和6年6月より実装予定)

- ・通知の設定方法は以下のとおり
マイページのプロフィール設定で、
 - 1) 都道府県と市区町村を設定
 - 2) ページをスクロール
 - 3) push通知をON
 - 4) 更新

※ MAFFアプリは農林水産省が農林漁業者等のスマートフォンに、農林水産業に役立つ情報を直接お届けするアプリです。

農林水産省HP (MAFFアプリについて) <https://www.maff.go.jp/j/kanbo/maff-app.html>

MAFFアプリのホーム画面の通知



QRリーダーからMAFFアプリをダウンロードできます!



Android



iOS

6月は

田植え後の水管理と雑草対策についてです。

田植え後の水管理

◇活着期／浅水管理を基本とします。スクミリンゴガイ(以下:ジャンボタニシ)の被害が予想される場合は、**露出した田面に雑草が発生したら入水し、ジャンボタニシが雑草を食べてなくなったら落水を繰り返す水管理**を田植え後20日間を目処に行うことで被害軽減されます。

◇分けつ期／常に湛水状態では地中に酸素が入らず根の活性低下につながるため、**間断灌水(基本は3日水を溜めて2日間水を落とす水管理)**を行きましょう。

◇中干し期／**中干し開始の目安は茎数が1株20本程度になったときです**。中干し開始時期が遅れると籾数過剰の要因となり、品質低下につながります。中干しの期間は5~7日程度で、田面に小さな亀裂ができる程度に行い、**中干しは出穂の30日前までに終わらせましょう**。出穂30日前頃から幼穂形成期に入り、水を多く必要とする時期になるため終了時期を遅らせると根の量が減少し出穂後の大幅な葉色低下や品質低下を招きます。

中後期雑草対策

水稻の生育期に雑草発生が多い場合は、下表を参考に除草剤を選択してください。

雑草の種類	例	有効な除草剤	散布時の水管理
広葉	コナギ(イモクサ) ホタルイ(イグサ)	バサグラン粒剤 バサグラン液剤	落水
広葉及びイネ科	コナギ(イモクサ・広葉) ホタルイ(イグサ・広葉) ノビエ(イネ科)	クリンチャーバスME液剤 ワイドアタックSC	落水
		ウィードコア1キロ粒剤	落水
イネ科	ノビエ キシウスズメノヒエ (アゼカラゲ)	クリンチャーバスME液剤 ワイドアタックSC	湛水
		ウィードコア1キロ粒剤	落水または湛水

- 湛水できない圃場にはクリンチャーバスME液剤やワイドアタックSCが有効です。散布の際は噴霧機を使用しましょう。
- 薬剤を使用する際はラベルの説明に従って使用してください。

本田防除

◎いもち病対策として田植え後1ヶ月を目途にコラトップ粒剤5又はコラトップジャンボPを施用します。

※良質米稲作ごよみは倉庫など見やすい場所に貼り作業ごとに確認しましょう。

除草剤のドリフト

除草剤を散布する時は、周囲への飛散に気を付けましょう!

畦畔や空き地などに除草剤を散布する場合は風により意図せず隣の圃場に飛散し、作物を枯らす場合があります。大きな水路を超えて飛散した事例もありますので、除草剤を使用する場合は十分注意して行ってください。

①朝か夕方の方が風が弱い時に散布しましょう!

できるだけ無風の日の散布を心がけましょう。昼間は上昇気流で粒子が舞い上がりやすくなるため、朝夕などの風が弱い時に散布しましょう。

②飛散低減ノズルを使用しましょう!

飛散低減ノズル(細かい霧状になりにくい)を使用すると空中への舞い上がりを防ぐことができます。また、散布の圧力が強すぎると思わぬ飛散の原因になりますので、適正圧力で散布しましょう。



生産者インタビュー

園芸農業者

上野 うえの

比也さん ちかや (30)

【赤支所管内】

「学生の時から、親と一緒に田や畑へ行き農作業を教わっていました。高校卒業後、就職していましたが、昨年退職し観葉植物を栽培しています」と話す比也さんは、25歳の時から自宅で観葉植物の栽培を始めました。日々の栽培で観葉植物の虜となり、自らの栽培方法や技術に磨きをかけるため、本場メキシコ、アメリカ、東南アジアで視察、実習を重ね、実践を培ってきました。現在は多肉植物、塊根植物の100種類を観葉植物としてハウス4棟で栽培しています。

「種から栽培作業していますが、販売するまでに、最長で5年から10年を費やす品種もあります。野菜栽培に比べると時間がかかる事や、冬場は霜など弱い植物のため生育管理は大変です」と苦労話もしてくれました。

農業をやって良かったと思う瞬間を尋ねると

「種類を豊富に栽培していることで季節に合った販売提供ができるため、コミュニケーションも弾みお客様に喜ばれる時が農業をやって良かったと思います」

最後にひとこと

「5月1日に、株式会社Royal Labo(ロイヤルラボ)を設立しました。妻の彩夏(さやか)さんが会社の会計事務として共に働ける事が楽しみです。今後は多肉植物・塊根植物、更に野菜を含めた販売拡大を目標にしています。」と笑顔で話してくれました。

比也さん、彩夏さん
園芸農業者として
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。

盆提灯・返礼品展示会開催

桜調 涼菊セット

桜調御殿丸(二重(涼菊)対2個)
 002 001
 特四丸(税抜51,000円) 56,100円
 特五丸(税抜52,000円) 57,200円

桜調住吉(二重(涼菊)対2個)
 004 003
 9番(税抜43,000円) 47,300円
 10番(税抜52,000円) 57,200円

桜調行灯(二重(涼菊)対2個)
 006 005
 11号(税抜46,000円) 50,600円
 12号(税抜49,000円) 53,900円

009 特四丸+住吉9番+行灯11号 セット 特別価格 **146,300円** (税抜133,000円)
007 住吉9番+行灯11号 セット 特別価格 **93,500円** (税抜85,000円)
010 特五丸+住吉10番+行灯12号 セット 特別価格 **159,500円** (税抜145,000円)
008 住吉10番+行灯12号 セット 特別価格 **105,600円** (税抜96,000円)



※写真はイメージです

JAたがわでは、初盆のお迎えされるご準備として盆提灯をはじめ、返礼品の販売・ご予約を承っております。

伊加利会館と福智会館の特設会場では初盆祭壇飾りの展示もございます。

ご葬儀・ご法事に関するご相談も承りますので気兼ねなくお越しください。

また、お越しただけない方は、お電話でのご注文も承っておりますので是非お問い合わせください。

皆様のご来場をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

詳しくは、最寄りの支所窓口、またはやすらぎ(42-9341)まで。

会場	開催日時	会場	開催日時
添田支所	5月27日(月)~5月31日(金)	やすらぎ伊加利会館	4月27日(土)~8月4日(日)
赤支所	6月3日(月)~4日(火)	やすらぎ福智会館	6月15日(土)~6月23日(日) 6月24日(月)~7月26日(金) 【この期間はご予約者様対応です】
香春支所	6月6日(木)~7日(金)		
後藤寺支所	6月10日(月)~11日(火)		

●各支所での開催時間は午前9時から午後3時まで。

●やすらぎ会館の開催時間及びお問合せは午前9時から午後5時まで。

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。



伊加利会館／事前相談や見学等**随時受付**しております。



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

夏の

組合員感謝

キャンペーン

これって
いいな!

対象貯金

- 定期貯金50万円以上(新規のみ) ※貯金振替は除く

条件

- 田川農協の組合員(正・准)であること
(新規加入も含む)

お取り扱い期間

- 令和6年7月1日(月)～令和6年9月30日(月)

預入期間：1年(自動継続)

年間貯金利息

金利

0.117%

(税引後 0.093%)

- 初回満期日以降は、継続日当日の店頭表示金利でのご契約となります。
- お利息には2037年12月31日まで復興特別所得税が適用され、20.315%(国税15.315%・地方税5%)の税金がかかります。
- 詳しくは窓口までお問い合わせください。

抽選で50名様に1,000円分のJA商品券を進呈

※ご当選者様の発表は厳正なる抽選の上、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

タイヤ・ワイパーキャンペーン 6月1日(土)～7月31日(水)実施中



スリップ事故防止!! 雨の日でもあなたのタイヤは大丈夫?
JAたがわ各スタンドではカーライフを楽しんでいただくため、只今タイヤ祭り・点検を行っています。

タイヤからの思いを聞いてください。

- 雨の日のブレーキの効きが悪いような気がする?
- 雨の日ハンドルをとられたことがある?
- 最近乗り心地に少し違和感を感じる?
- コーナーを曲がる時にスムーズに感じる?
- 近頃、給油の回数が増えたような気がする?

**ワイパーの不具合は雨の日の視界を悪くし大変危険です。
ワイパー交換で視界良好とストレスを解消しましょう**

ご存知ですか? ワイパーは丈夫そうに見えて実はデリケート。また、雨が多い日本では年間50万回近くもワイパー作動をされると言われ、高温・振動・紫外線でも劣化が進みます。

雨天時の運転で視界を確保するには、しっかりと水滴を除去してくれるワイパーが必要条件!現在、ご自身の愛車でワイパーのビビリ・すじ残り・じみ等あれば交換をお勧めします。

こんなワイパーは要注意

- 拭き残しがありスジが入る
- 拭き取ったあともガラガラして見にくい
- キーキーやゴリゴリと音が出る

心当たりが1つでもあれば、お近くのJA-SSまでお気軽にお越しください。

お問合せ先/添田SS/TEL.82-0068 採銅所SS/TEL.32-4684 金川SS/TEL.46-1275

キャンペーン価格!! 全サイズ ¥795(税込) ※特殊形状ワイパーは別料金、注文となります。

日本農業新聞 価格改定のお知らせ

新聞用紙と製作費の高騰のため、購読の皆様には大変心苦しい限りですが、令和6年8月1日から下記の価格に改定させていただきますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

今後におかれましても、購読の皆様にご満足いただける紙面を提供できるよう尽力して参りますので、ご理解・協力をお願い致します。

対象サービス	改定後(8月1日から)
紙版	3,100円

株式会社 日本農業新聞

理事会報告

令和6年4月30日(火)

【報告事項】

- (一) 令和5年度 決算状況報告
 - (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) 苦情・相談等対応状況定期報告
 - (五) 自主検査結果報告
 - (六) 内部統制基本方針運用状況報告
 - (七) 令和5年度 コンプライアンス・プログラム実施結果報告
 - (八) JAバンク内部管理態勢構築にかかる指針の一部変更について
 - (九) 余裕金運用状況報告(四半期1月～3月報告)
 - (十) 組合員加入脱退報告
 - (十一) 地方公共団体等貸付金実行報告
 - (十二) カントリーエレベーター麦運営委員会報告
 - (十三) 令和5年度 内部監査業務活動報告書について
 - (十四) 感謝状贈呈者(優良組合員表彰)
 - (十五) 役員選任推薦会議報告
 - (十六) 労組要求の回答について
 - (十七) 人事異動について
- 【付議事項】**
- (一) 令和5年度 通常総代会開催について
 - (二) 定款・定款附属書総代選挙規程及び役員推薦会議の一部変更について
 - (三) 内部統制基本方針の改定について
 - (四) 共済規程の一部変更について

水田や
生物弾み
村弾む

太田 輝久

取り残し
梅の実無しや
目を凝らす

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく
食べ物で初夏のストレス対策

栄養士
吉田 理江

＊けんこうひゃっか＊
健康百科

■食物繊維
野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、毎食取るようにしましょう。

■カルシウム
大豆製品・牛乳などの乳製品に含まれるカルシウムには、神経の興奮を抑制させる働きがあります。ストレスがたまりやすい人にもお薦めの栄養素です。カルシウムの吸収を促進させる働きがあるビタミンDと一緒に取るとうつらに良いでしょう。ビタミンDはキノコ、サケなどに含まれています。サケにチーズをのせてトースターで焼くと手軽においしく食べられます。

■ビタミンB6
魚・肉などのタンパク質に多く含まれるビタミンB6は、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの合成に必要な栄養素です。セロトニンが不足すると不安などを感じやすくなり、また、料理が苦手な方は魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。

連休が過ぎた頃に体調の異変を感じたり、無気力になったりする人がいるかもしれません。転勤など環境の変化を経験した人に起こりやすく、ストレスが大きな要因だと考えられます。今回はお薦めの栄養素を三つご紹介します。

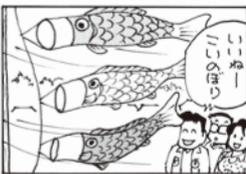


うどんなどの炭水化物だけでは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下するなど血糖値の乱高下を招きます。血糖値の乱高下は、イライラや気持ちの落ち込みにつながることが分かっています。野菜から食べる「ベジタブルファースト」を実践すると血糖値の急上昇を防ぎ、気持ちも安定しやすくなるでしょう。

野菜をたくさん入れたみそ汁がお薦めです。食物繊維をしっかりと取ることができ、体が温まることで気持ちも落ち着き、リラックサ効果も期待できます。おいしく食べて心も体も健康で過ごせる体づくりをしましょう。

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。

けんま 緑リロキ



パズルで頭の体操

二重マスの文字をA～D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

- アジサイに似合いそうな生き物。
文部省唱歌の曲名にもなっています
- いとこのお母さんです
- 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ポシェットやリュックもこの一種
- 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 足が8本あります
- 手前の反対側



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

5月号の答え ▼ ピクニック

- タテのカギ
- うちの——は福、裏作はキャベツです
 - 時には相手の——になつて考えることも大切だ
 - シカと大仏が有名な県
 - 耕したり肥やしたりします
 - カワボーイが首に巻きます
 - スポーツ紙では打棒と書かれることも
 - たる、おけにはめられています
 - 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
 - もち米に具材を入れて炊いたもの
 - 昭和の名曲「青い——」。
 - 同名映画の主題歌としても知られています

63 〒825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川伊田 0300

★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
6月17日(月)

●なくそう食品ロス●

賞味期限は2割以上短くなっている？

食品ロス問題
ジャーナリスト
井出 留美

海外在住の女性から「顆粒（かりゅう）だしのもととは賞味期限が切れてからのどのくらい大丈夫なんですか？判断の目安はありますか？」と連絡をもらいました。

あくまで私自身の場合と断った上で「開封したときサラサラしていたら使い、固まっていたら使うのをやめる」と答えました。サラサラしているのが本来の状態だからです。メーカーによって賞味期限は異なりますが、1年半程度が多いようです。

東京農業大学で食品保存に関する研究をしていた徳江千代子先生は「本来の賞味期限より2割以上短くなっている」と話しています。消費者庁が賞味期限を決めるときの安全係数を「0.8」としているためです。

例えば、10カ月間おいしく食べられるカップ麺があるとしても、企業は多くは10カ月で賞味期限を印字しません。安全係数という1未満の数字をかけ算します。国は0.8以上を推奨していますから、10カ月に0.8をかければ8カ月となります。企業によっては0.5や0.6、0.7を使うケースもあるようです。

なぜ安全係数をかけ算するのでしょうか？加工食品は、同じように作られても個体差が生じます。製造工場を出た後は、直射日光が当たる店頭で売ら

れたり、真夏に車のトランクに入れて放しにされたりするかもしれません。さまざまなリスクや個体差を考慮し、安全係数をかけて短くしているのです。

徳江先生が「2割以上短い」と言う賞味期限。賞味期限に1.2をかけ算すれば本来の賞味期限が分かります。1年半の賞味期間がある顆粒だしのもとであれば、1.2をかけ算すれば約1年9カ月となり、賞味期限が切れた後、少なくとも3カ月は大丈夫ということになります。賞味期限はおいしさの目安であり品質が切れる日付ではありません。そもそも期限内に使用できる量を買って、最後まで使切る習慣が大切ですね。

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農学生命科学研究科)。『食べものが足りない!』『SDGs時代の食生活』『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。

● 田植時の箱施薬剤と除草剤の取扱いは分かっているが、つい慣れで間違いそうですので作業する時は、今一度注意します。

【糸田町：T・S様】

● 毎号欠かさず愛読して農業の知識を得るとともに、楽しみに待っています。

【田川市：I・T様】

● 料理は、その時期の野菜を取り入れた献立なので、とても参考になります。

【香春町：O・M様】

● 後期高齢者になった上に大病も患ったため、毎号の健康百科を参考に健康維持に努めています。

【田川市：M・M様】

● パズルで頭の体操大好きです。ボケ防止として楽しみながら生活していきたいです。

【田川市：S・S様】

● 毎号、生産者インタビューを読んで農業の方が頑張っている事に頭が下がります。

【福智町：S・S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

稚アユの南蛮漬け

材料(3人分)

- ・稚アユ 6尾
- ・新タマネギ (繊維に沿って薄くスライス) 大1個
- ・ミョウガ(千切り) 3個
- ・タカノツメ(半分に割り種を取り除く) 1本
- ・アスパラガス (筋を取りゆでる) 3本
- ・レモンスライス 1枚
- ・薄力粉 適宜
- ・サラダ油 適量

●南蛮酢 / かつおだし200ml、酢120ml、みりん80ml、薄口しょうゆ40ml

【作り方】

- ①食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- ②フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはいた稚アユを2、3分揚げて①の上に並べる。
- ③鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ②に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としふたをする。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分に切ったアスパラガス、レモンスライスをのせ出来上がり。



レシピ2

カキと葉タマネギ、アスパラガスの炒め

材料(3人分)

- ・冷凍スチームカキ (自然解凍しておく) 6個
- ・葉タマネギ 1本
- ・アスパラガス(筋を取り、ゆでて半分に切っておく) 6本
- ・ニンニク(つぶす) 2片
- ・タカノツメ (半分に割り種を取り除く) 1本
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩・こしょう 適宜
- ・ナンプラー 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1

【作り方】

- ①葉タマネギは縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする(白い部分と青い部分に分けておく)。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で香り移し、葉タマネギの白い部分、スチームカキを入れ中火で2、3分炒める。
- ③のフライパンに葉タマネギの青い部分、アスパラガスを入れ、塩・こしょうをして強火で1分ほど炒め、最後にナンプラーとレモン汁を入れる。
- ④器に盛り付け出来上がり。

今月のあなたの運勢

2024年
6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】 コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきそうです。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎</p> <p>【健康運】 飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって</p> <p>【幸運の食べ物】 サヤエンドウ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 次第に周囲が騒がしくなってきたようですが、おむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め</p> <p>【健康運】 歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方も再チェック</p> <p>【幸運の食べ物】 アスパラガス</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉</p> <p>【健康運】 ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ</p> <p>【幸運の食べ物】 アシタバ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせませす</p> <p>【健康運】 血液がサラサラになる食事を心がけましょう</p> <p>【幸運の食べ物】 ジャガイモ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 ちょっとした行き違いが大ごとになってしまうかも。予定の確認は念入りに。細部までこだわるといい方向へ</p> <p>【健康運】 張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて</p> <p>【幸運の食べ物】 ノビル</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 試練を乗り越えていける力強い運氣。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勧め</p> <p>【健康運】 体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ!</p> <p>【幸運の食べ物】 ソラマメ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 状況が変化しやすい月。早い判断が求められそう。日頃から情報収集を心がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ</p> <p>【健康運】 無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを</p> <p>【幸運の食べ物】 レタス</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 気がせくものの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しの。博物館や古都を巡るのはお勧め</p> <p>【健康運】 刃物や器具の取り扱いには慎重に。準備運動は◎</p> <p>【幸運の食べ物】 キュウリ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切</p> <p>【健康運】 消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに</p> <p>【幸運の食べ物】 インゲン</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組みれば確実に前進。丁寧な作業を心がけて</p> <p>【健康運】 良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 エダマメ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意</p> <p>【健康運】 働き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほくして</p> <p>【幸運の食べ物】 夏ミカン</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉</p> <p>【健康運】 早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック</p> <p>【幸運の食べ物】 キクラゲ</p>

