

たがわ

タガワ TAGAWA

2018年

4月

グリーンハート





当JAでは、昨年度以上に皆さまに「笑顔」と「元気」を発信できるよう、役員一同努めてまいりますので、本年度もよろしくお願い致します。

事業所別 人事紹介

【一】内は旧任を示しています。
※正職員・異動対象者のみ
(平成30年3月1日付)

■総務部管理課

平野 盛悟 管理課長【後藤寺支所長】
加来 昌章 管理課係長【企画課係長】

■総務部企画課

櫻井 剛 企画課長【伊田支所長】
藤川 誠仁 企画課係長【管理課係長】

■総務部リスク管理課

江藤 誠 リスク管理課長【企画課長】

■監査室

植高 二 嘱託員 監査室

【嘱託員 方城支所(弁城出張所)】

■県連出向

山口 敏一 総務部付中央会出向 部長待遇

【金融共済部付中央会出向 課長待遇】

■金融共済部金融課

上村 清隆 金融課主任【方城支所主任】

■営農部

高口 秀明 生活営農担当常務付
【営農部長】

永末 智 営農部長【生産資材課長】

■営農部米穀課

山本 務 米穀課長【猪位金支所長】

■営農部生産資材課

原口 寿人 生産資材課長【米穀課長】

原田 哲行 生産資材課主任【生産資材課】

■生活部車輛燃料課

田口 司 車輛燃料課長【米穀課長補佐】

■川崎支所

太田 和俊 川崎支所主任【添田支所主任】
原 阿寿可 川崎支所【金川支所】

伊田支所

西田 耕平 伊田支所長【管理課長】
高山 健太 伊田支所次長

【猪位金支所次長】

後藤寺支所

佐々木 祥 後藤寺支所長

【リスク管理課長】

山田 大介 後藤寺支所次長

【後藤寺支所主任】

猪位金支所

佐々木直樹 猪位金支所長【車輛燃料課長】

古野 哲史 猪位金支所

【赤池支所(市場出張所)】

方城支所

松岡 剛 方城支所主任

【糸田支所主任】

永末 章太 方城支所主任(弁城出張所)

【伊田支所】

金田支所

向井 康 金田支所次長

【金川支所次長】

赤池支所

松本 智也 赤池支所(市場出張所)

【方城支所】

糸田支所

宮本 敏昭 糸田支所次長

【金田支所次長】

金川支所

上原 大生 金川支所主任【金融課主任】

添田支所

松井 翼 添田支所次長

【川崎支所次長】



高口 秀明
(営農部長)

定年を迎えて一言

このたび、定年退職を迎え、今後も再雇用で勤めさせて頂くこととなりました。

農家組合員のお役に立てるよう頑張りますので、今後ともよろしくお願い致します。

3月31日(土)をもって定年退職を迎える職員をご紹介します。今後も再雇用として、組合員・農協の発展のため全力を尽くしますのでよろしくお願います。

長い間
お疲れ様でした

いちじく部会総会

3月12日(月)、川崎集荷場横会議室で、平成29年度JAたがわいちじく部会(東博美部会長)定期総会が開催され、第1号議案から第2号議案まで協議し、すべての議案が承認されました。

いちじく部会では①とよみつひめ生産面積・生産量の拡大②生産技術向上③計画販売の促進の3点を柱に、新規生産者の育成、栽培講習会の開催等活動を行っています。



職場体験学習

2月15日(木)、16日(金)の2日間、添田給油所に添田中学校の生徒1名が職場体験学習に来ました。

慣れない作業ばかりでしたが、給油所職員の指導を受けながら、一生懸命作業に取り組み、仕事の大変さや充実感を味わっていました。



採銅所青壮年部総会

3月9日(金)、田川市「かしわざ」で、平成29年度第62回採銅所青壮年部(杉本友昭部長)通常総会が開催され、第1号議案から第3号議案まで協議し、すべての議案が承認されました。

今年度は役員改選の年であり、村上剛氏が新部長に就任され「栽培・管理等研修を実施し、更なる技術向上に努め、地域の見本となれるよう努力しましょう」と挨拶しました。

農業従事者の高齢化や後継者不足が問題となっている中、採銅所青壮年部では、農業後継者の育成を重点課題とし、部員の加入推進・地域農業の活性化に努めます。



JAたがわ女性部員の皆様へ 定期総会のご案内

今年の定期総会ではNHKテレビ「きん☆すた」でおなじみの食・生活研究家「藤 清光」氏をお迎えし、下記のとおり基調講演を行います。笑って、感動して、勉強をして有意義なひとときを一緒に過ごしましょう。女性部員の皆様の参加をお待ちしています。

記

開催日時 平成30年4月19日(木)午後2時より

開催場所 田川青少年文化ホール(田川文化センター横)

【基調講演】

『食はいのち 足元の宝、ふるさと料理』

尚、準備の都合上、出欠確認を各支部長または各支所女性部担当者へ4月12日までにご連絡をお願いします。

お誘い合わせの上、お越しく下さい!



NHK
「きん☆すた」でおなじみの

藤 清光 氏

年金友の会各支部で総会

年金友の会各支部で総会を開催し、すべての議案を承認しました。

- ・2月24日(土)
…添田支部(鵜 清敏支部長)
参加者 107名
- ・3月5日(月)
…川崎支部(岩本 勉支部長)
参加者 40名
- ・3月8日(木)
…金川支部(三辻 政信支部長)
参加者 40名
- ・3月10日(土)
…赤池支部(山村 光政副支部長)
参加者 113名



添田支部



赤池支部

大任支部(安方 龍雄支部長)
2月22日(木)～23日(金)…山口県山口市
参加者 31名

川崎支部(岩本 勉支部長)
安真木支部(小峠 文吉支部長)
3月5日(月)～6日(火)…山口県山口市
参加者 46名
(川崎支部40名:安真木支部6名)

金川支部(三辻 政信支部長)
3月8日(木)…佐賀県呼子町
参加者 40名

添田支部(鵜 清敏支部長)
彦山支部(仲道 愛藏支部長)
津野支部(重松 修支部長)
3月9日(金)～10日(土)…島根県出雲市
参加者 40名
(添田支部27名:彦山支部8名:津野支部5名)



大任支部



川崎支部・安真木支部



金川支部



添田支部・彦山支部・津野支部

年金友の会各支部が
旅行で交流を深めました

生産者インタビュー

専業農家

宮本 みやもと

学さん まなぶ (65)

洋子さん ようこ (66)

【後藤寺支所管内】

夫婦二人三脚で農業を営む宮本さんは、米3ha、サフラン10aを栽培しています。また、昨年より新たに玉ねぎ10aの作付を始めました。

「もともと兼業農家として農業をしてきたけど、兄が高齢になり、農業を営むことが難しくなったことをきっかけに、専業農家として兄の後を継ぐことを決めた」と話す学さんは、専業農家になり6年目を迎えました。

8年前にテレビでサフラン農家の特集を見て「自分もやってみよう」とサフランの栽培を始め、昨年には「ほかの人と違うものを作ってみよう」とセットタマネギ栽培に挑戦しています。セットタマネギ栽培とは、3月中旬より播種を行い、球根の直径が2〜3cmになる5月頃に1度収穫し陰干しします。盆過ぎに植え替えを行い、土の温度を一定（18℃〜25℃）に保つことで正月前に収穫することができる栽培方法です。

「セットタマネギもサフランも気候に左右

されることが多く、特に玉ねぎは、土の温度が高すぎても低すぎてもいけないから温度管理には苦労させられる」と話していました。

「苦労は多いけど、良い作物が出来た時、少量でも収穫できた時は今までの努力が報われたと思える瞬間。この瞬間のために農業をしているんだなと思うね」と笑顔で語っていました。

「これからの農業は機械化になってくると思うけど、土づくりは人の手でしっかりとやった方がいい」とアドバイスを頂きました。また「これから玉ねぎとサフランを主体にして、面積を増やしていきたいし、田川の産物にしていくるように頑張る！」と力強く話していました。



学さん、洋子さん、
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。

さんあい日帰り旅行に 行ってきました

平成29年度JAたがわ さんあい日帰り旅行を2月21日(水)に実施し、54名の方が参加しました。

当日は、太宰府天満宮にて、参拝し、昼食には「料理の鉄人」でおなじみのムッシュ坂井宏行氏がオーナーを務めるフレンチレストラン「ラ・ロシェル」にて優雅にフレンチを堪能しました。

今後も皆様に満足して頂けるような旅行を計画して参りますので、皆様のご参加をお待ちしております。



フリーローン

マイホーム優遇



お使いみち自由!

(ただし事業性資金は除く)



ご融資
利率

固定
金利

年 **4.5%** (保証料込)

ご融資
金額

10万円以上 **500万円以内**
(1万円単位)

ご融資
期間

最長 **10年**

◆マイホーム優遇フリーローン商品概要

ご利用いただける方

- ・お借入れ時の年齢が満20歳以上であり、完済時満75歳以下の方
- ・安定・継続した収入の見込める方 ・住宅を所有している方

※同居している2親等以内の親族もお申し込いただけます。

- ・(株)ジャックスの保証を受けられる方

お使いみち

- ・自由(ただし事業性資金は除く)

ご融資金額

- ・10万円以上500万円以内(1万円単位)

ご融資期間

- ・6ヵ月以上10年以内(1ヵ月単位)

ご融資利率

- ・固定金利 年4.5%(保証料込)

返済方法

- ・元利均等返済とし、次のいずれかの方法による。

- ◆毎月返済方式 ◆ボーナス併用返済(ボーナス償還元金はご融資金額の50%以内)

※ローン商品の詳しい内容については、各支所へお問合せください。

保証人

- ・当JAが指定する保証機関(株)ジャックスの保証をご利用いただけますので、原則として保証人は不要です。

正式なお申込に必要なもの

- ① 借入申込書兼債務保証委託契約書
- ② 所得証明書
給与所得者…源泉徴収票または住民税決定通知書
自営業者…納税証明書または確定申告書(受付印のあるもの)の写し
- ③ 本人確認書類
免許証・写真付住民基本台帳・パスポートのいずれか1点
- ④ 住宅を所有していることが確認できる書類
権利書・登記簿謄本または抄本(登記情報サービスで提供される不動産登記情報を含む)、住宅ローン償還表、固定資産税納付書等の写し
- ⑤ その他当JAが必要とする書類

「JAとのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にお問合せ・ご相談ください。

※4月2日より、当JAが指定する保証機関(株)ジャックスの取り扱いを開始します。

ニンニクの産地拡大を目指して

ニンニクといえば中国からの輸入品が多いのですが、消費者の安全安心意識や健康志向の高まり、また食生活や食習慣の変化により国内産に対するニーズが高まっています。今後、中国からの輸入は中国国内需要の急増など安定ではないと考えられ、国産原料の確保は極めて重要といえます。



そこで平成28年4月、JAたがわと大任町の共同出資により「(株)おおとうニンニク食品」を設立し、大任町を中心としたニンニクの作付推進を行い6次産業化商品の開発や販売推進に努めています。現状の産地規模は小さいものの、ニンニクの需要増加に合わせ、今後はJAが主導となり本格的に産地拡大を目指していきます。

おおとう町推奨にんにく製品

共同開発



大任町



JAたがわ

(株)おおとうニンニク食品では田川産のニンニクを使用し、手作りにこだわって丁寧に製造している「手づくりニンニク球」をはじめ、ニンニクを特殊な環境で長期熟成させた「熟成黒にんにく」や、この熟成黒にんにくで作った健康ドレッシング「黒にんにくドレッシング」を製造しており、JA直売所「来てみんな かながわ」をはじめ、道の駅いとだ、道の駅かわら、おおとう桜街道で販売しています。また、JAの宅配サービスでも取り扱っておりますので、ご注文の際は各支所までご連絡をお願いします。



[20g入り] **850円** (税込)



[20g入り] **1,000円** (税込)



[150g入り] **980円** (税込)



[300g入り] **1,960円** (税込)



[300ml入り] **500円** (税込)

平成28年度より取り組みを開始した「JAたがわ自己改革・中期方針3ヶ年計画」については、平成30年度が最終年となります。農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化を実現させるため全力を尽くし、組合員に必要とされるJAたがわを目指していきます。

そのためにも、安全安心な農産物の提供はもちろんのこと、田川産農産物のブランド価値向上や地産地消の取り組みを行うとともに、6次産業化商品の取り組みとして、(株)おおとうニンニク食品やJA直売所「来てみんな かながわ」を中心とした新商品の開発、販売促進に努めて参ります。

水稻栽培のあれこれ

「育苗について」

昔から「苗半作」と言われ、水稻の良好な生育や収量は、苗の良し悪しが大きく影響するとされていますので、良質な苗づくりを目指して、育苗の準備作業を進めてください。

1 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 床土にダコレート水和剤500倍液を1箱当たり500mℓ散布する。
- ③ 催芽粉で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。

2 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ひくと、過剰な水分を早く取り除くことができ、生育も安定する。

3 被 覆

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

4 苗いもちの予防

出芽後から播種7日後までに、ベンレート水和剤500倍液を苗箱1箱当たり500mℓ散布する。

※苗いもちの予防効果を高めるため、ベンレート水和剤の施用時期及び方法を、「出芽後から播種7日後までの苗箱への散布」に変更しているので注意して下さい。

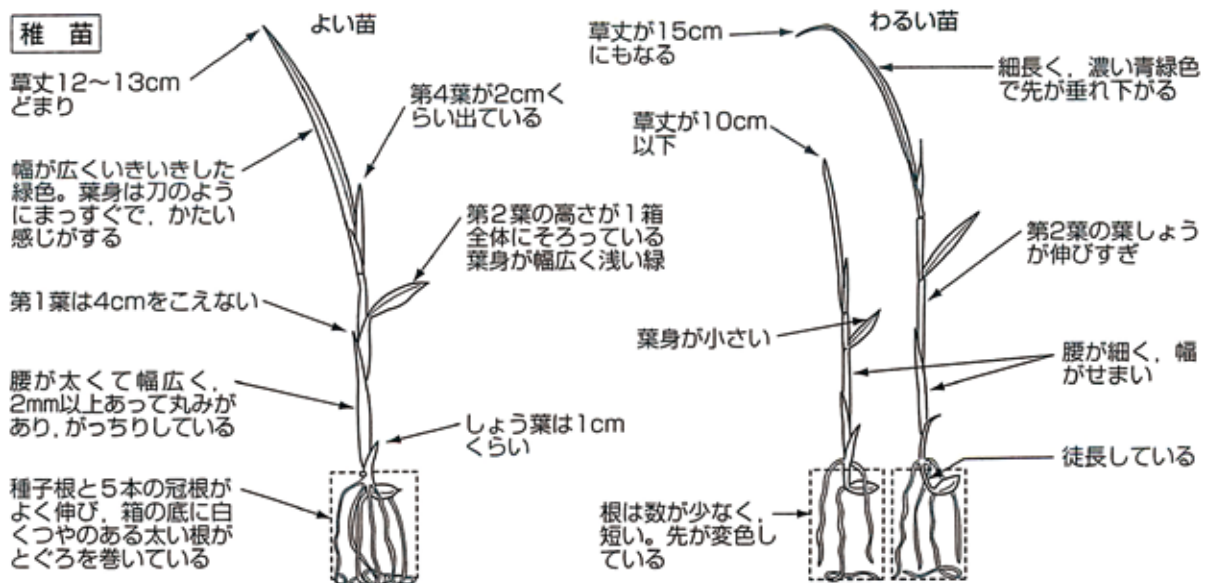


表1 被覆資材の種類と留意点

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、灌水が必要。
黒色ラブシート (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。被覆中、灌水が必要。
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、速やかにシートをはぐり溜まり水を取り除く。被覆中、灌水不要。

5 水かけ

- ① 水かけを夕方に行うと床土の温度を下げることになるので、できるだけ朝方に行う。
- ② 水をやりすぎると根張りが悪くなり徒長しやすいので注意する。



☆平成30年産良質米稲作ごよみ及び育苗ごよみは、自宅の見やすい場所に貼り、作業ごとに確認しましょう。育苗ごよみは、[水稻予約注文カタログの最終ページに掲載](#)しています。

次月号は、「田植と除草剤について」です。

春野菜苗の定植時期が近づきました。

今年の春野菜苗につきましては、47,317本の予約注文をいただき、誠にありがとうございました。追加注文も随時受け付けていますので、最寄りの支所・出張所までご注文よろしくお願ひします。

望岳台育苗センターでは、ナスやトマト等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。



春野菜苗配送日

4月23日(月)～26日(木)

※配送日に関するお問い合わせ(雨天等)は各支所・出張所までお願ひします

今回、特に注文を多くいただいたトマト接木苗の栽培方法を、本誌12ページに掲載していますのでご覧下さい。



野菜苗に関するお問い合わせは
JAたがわ育苗センターまで Tel46-9200

作った野菜を直売所へ出荷してみませんか？

農産物直売所「来てみんな かながわ」では、売り場の充実を図るため青果物の出荷者を募集しています。募集内容については以下のとおりです。

対象者 JAたがわ管内の組合員

提出書類 会員登録申込書

入会金 1,000円(年会費)

対象出荷品目 青果物(加工品は除く)

営業時間 午前9時～午後6時

※お問い合わせ等ございましたら、JAたがわ農産物直売所までご連絡お願ひします。
Tel0947-46-1273



農産物直売所 **来てみんな かながわ**

春の大売出し

開催日：4月20日(金)

時間：午前9時～午後6時まで

金川牛・新鮮な地元野菜などを特別価格にて販売します。

トマトの露地栽培

栽培歴

●定植

■収穫

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					●	●	■	■				

栽培のポイント

トマトは原産地が南米のアンデス高原にあり、乾燥や多日照などの気候を好みます。

ナス科の野菜との連作・近い場所での植付けはしないようにしましょう。また水はけのよい、高畝、黒マルチなどで加湿を避け、肥料は適正な量をバランスよく施しつるぼけに気をつけましょう。

土づくり・水やり

トマトの根は深く伸びるので、深く耕しましょう。加湿に弱いため、排水性が良くない場所では高畝にしましょう。黒マルチを引くことで雨の時の泥の跳ね返りや雑草が生えてくるのを抑制してくれます。黒マルチ以外では周りにワラを敷くことも可能です。pHは6.0～6.5が目安です。表土の乾燥度をチェックする方法として割り箸などを土にさして抜いた時に割り箸が湿っていたら水やりはせず、乾いたままだったら水を与えましょう。

植え付け・支柱立て

マルチの場合は苗を植える場所に穴を空け、苗と同じ程度の深さの穴を掘ります。

1株に1本ずつ支柱を立てます。1列なら直立型で2列なら合掌型にしましょう。大玉トマトなら直立型をオススメします。茎が伸びてきたら、生育に合わせて誘引しましょう。ハの字にゆったりと結びつけてあげるのがポイントです。トマトの茎は結構太くなりますので、しっかりと結んでしまうとヒモが茎に食い込んで傷つけてしまいます。傷ついた所からは菌が入り病気になりやすいので注意して下さい。

元肥・追肥

生育初期に肥料が多いと葉や茎ばかりに栄養がいきつるぼけになりやすいため元肥は控えめに追肥で補うようにしましょう。追肥は、1段目の実がピンポン玉くらいのときに施しましょう。肥料は化成肥料や油かすを株もとから20cm程度離れた位置に大きじ3～4杯程度の量を散布します。以降2～3週間おきに一度の間隔で追肥を施します。

わき芽取り・摘芯

わき芽は、伸び始めるとどれがわき芽か分かりにくくなってしまいますので、大きくなる前に摘み取るようにしましょう。1週間に一度程度は全ての株をチェックし、発見次第摘み取ります。何故わき芽を摘むのかと言うと、1株で大きなトマトを無制限に作る事は出来ませんので1房につく実の数を4～5個に制限しましょう。摘芯は4～6段目の果房ができる頃に主茎の先端を摘みます。

防除

ベストガード粒剤はアブラムシ類・コナジラミ類・アザミウマ類を長期間防除(30～60日)するとともに、マメハモグリバエやアザミウマ類の初期密度を抑制することができます。黄化えそ病は原因ウイルスをアザミウマが媒介し、症状は葉が黄化してえそ斑点を生じ、症状が激しいと株全体が枯れます。黄化葉巻病は原因ウイルスをコナジラミ類が媒介し、症状は葉が巻きだして委縮し次第に葉が黄色くなります。特にトマトに大きな被害がでます。アザミウマ類やコナジラミ類は一度、数が増えたと防除をおこなってもなかなか死滅しませんので、初期防除の徹底が必要です。

【病害虫対策】

平成30年3月14日現在

農薬名	病害虫	散布時期	希釈倍数	散布分量	使用時期	使用回数
ベストガード粒剤	コナジラミ類、アブラムシ類	定植時	—	1～2g/株	定植時	1回
	マメハモグリバエ					
マラソン粉剤3	カメムシ	着果後	—	30g/1㎡	収穫前日	5回

- ◆ 肥料・農薬・種子については各支所・グリーンセンターにて取扱いをしています。
- ◆ 苗の注文については育苗センターにて行っています。

平成30年度
第1回

危険物取扱者試験及び受験準備講習会について お知らせ

1. 試験

- (1)試験日 平成30年6月24日(日)
- (2)試験種類 全種類
- (3)試験会場 福岡県立大学(田川市伊田4395)
- (4)書面申請 受付時間 平成30年4月13日～平成30年4月26日
申請先 (一財)消防試験研究センター福岡支部へ
持参又は郵送
- (5)電子申請 受付期間 平成30年4月10日～平成30年4月23日
申請先 (一財)消防試験研究センター
ホームページ<http://www.shoubo-shiken.or.jp>
- (6)その他 試験についての詳細は、消防本部等で配布する受験案内に記載されています。

※願書及び講習申込書は、平成30年4月9日頃から田川地区消防本部及び金田、添田、川崎、香春の各署所にて配布予定です。
なお、不明な点については、(一社)田川地区防災協会事務局まで問合せください。

2. 受験準備講習会

- (1)講習日時 平成30年6月2日(土)9時から17時まで
- (2)講習種類 乙種第4類
- (3)講習場所 田川市大字川宮1570番地
田川地区消防本部 講堂
- (4)講習受付 平成30年4月9日頃～平成30年6月1日
- (5)申込方法 (一社)田川地区防災協会「田川地区消防本部内」まで持参
申込書は田川地区消防本部のホームページからダウンロードできます。

(注)受験準備講習会の日程については、変更する場合がありますので事前に確認して下さい。

問合せ先

(一社)田川地区防災協会事務局
田川地区消防本部 予防課 危険物係
Tel 0947-44-0650(代表)
44-6256(直通)

グリーンセンターからのお知らせ

農繁期対応期間中は
土・日・祝日も
営業いたします!

※但し、土曜日の配達は昼まで、日曜・祝日は配達していませんので、ご了承ください。

【農繁期対応期間】
4月1日(日)～11月30日(金)
土曜・日曜・祝日の営業時間
午前8時30分～午後5時
平日は通常通り営業しております。

詳しい
お問合せは

- ・グリーンあい・・・Tel 22-2387
- ・グリーンゆう・・・Tel 72-8290

珍野菜

生産者
鈴木 文夫様
住所:田川郡福智町伊方



ハートの形をした
ジャガイモが
採れました

理事会報告

平成三十年二月二十七日(火)

【報告事項】

- (一)平成30年1月末実績報告
 - (二)不祥事発生状況等の月例報告
 - (三)事務ミス等発生状況の月例報告
 - (四)組合員加入脱退報告
 - (五)平成29年産大豆荷受実績報告
- 【行議事項】
- (一)JASTEMシステム基盤更改危機管理計画書及びJASTEMシステム基盤更改窓口業務継続策の制定について

添田句会

実直に

生きねばならぬ

初詔

鶴原 幸江

残雪の

峰へかたむく

夕日かな

安藤 はじめ

今月の一句

山桜

野生の強さ

類を見ず

太田 輝久



けんこうひゃっか

健康百科

不眠への対処法

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

コーヒーや紅茶、日本茶などに含まれるカフェインには覚醒作用と利尿作用があります。眠る前に飲むと寝付きが悪くなり、夜中にトイレに行きたくなったりして、眠りが妨げられます。寝酒は寝付きを良くしますが、多過ぎると、中

途覚醒・早朝覚醒が多くなります。たばこに含まれるニコチンは、交感神経の働きを活発にし、眠れなくなりやすいため、眠る前の一服は禁物です。体温のめりはりを付けると、眠気が生じやすくなります。そのためには、眠る30〜60分前に、38〜40度のぬるめのお湯に入浴するのが効果的です。入浴で体を温めた後は体温が下がるので眠気を誘います。

不眠のタイプには、大きく分けて四つあります。寝付くまで30〜60分以上かかる「入眠障害」、眠りに就いた後、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、早朝に目が覚めて、それ以降は眠れない「早期覚醒」、睡眠時間は十分だが、眠りが浅く、ぐっすり眠ったという満足感が得られない「熟眠障害」の四つです。中途覚醒には、特にストレスが関係しています。それを解消するにはまず遅寝・早起きが勧められます。床に入る時刻を遅らせて、朝起きる時刻を早くするのがいいです。寝床にいる時間は短くなりませんが、中途覚醒が減るため、熟睡感が得られるようになります。

不眠の背景には、過労やストレスだけでなく、うつ病などの病気が隠れていることもありま。不眠が続く、本人がつらいと感じているときは、精神科や心療内科を受診するようにしてください。

途覚醒・早朝覚醒が多くなります。たばこに含まれるニコチンは、交感神経の働きを活発にし、眠れなくなりやすいため、眠る前の一服は禁物です。体温のめりはりを付けると、眠気が生じやすくなります。そのためには、眠る30〜60分前に、38〜40度のぬるめのお湯に入浴するのが効果的です。入浴で体を温めた後は体温が下がるので眠気を誘います。



のんき家族



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

- ① 春の野に咲く黄色い花
- ② タカに似た大きな鳥
- ③ 『考える人』を作った彫刻家
- ④ 試合中のボクサーに指示を出したり手当てをしたり
- ⑤ 肥料の三要素は窒素、――酸、カリウムです
- ⑥ 足の速い人のこと。神様の名前です
- ⑦ 神社や寺で引きます
- ⑧ went は go の――です
- ⑨ 映像が――的に見える 3D 映画
- ⑩ 春の山を薄いピンク色に染める花
- ⑪ 光が当たると反対側にできます
- ⑫ 旧国名の一つ。現在の三重県の大部分



3月号の答え▼ネコヤナギ

- ① 稲の種をまいて育てる場所の植物です
- ② ミツバヤパクチャーは――科の植物です
- ③ 煮ても生でもおろしても進物に付けます
- ④ おいしい野菜
- ⑤ 寒冷の反対語
- ⑥ この箱の――は何が当ててみて！
- ⑦ 給与から税金や社会保険料などを引いた残り
- ⑧ 日本で作った物のこと
- ⑨ 床の間に飾る物の一つ
- ⑩ かまぼこの土台になります
- ⑪ は身を助ける
- ⑫ 工事が終わって建築物が出来上がる

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。

62 〒825-8588
田川市伊田3550
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、J A 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 4月15日(日)

組合員紹介



太田 勝典さん(79)

【住所】 田川市伊加利

勝典さんは、運送関係の会社で定年まで勤務されました。現在は年金友の会伊田支部長として活躍されています。

陶芸が趣味で、陶芸歴20年のベテランです。毎月4回陶芸教室に通われており「教室で仲間と陶芸をするのが楽しい」と話しています。

「これからも体が元気なうちは大好きな陶芸をずっと続けていきたい」と笑顔で話してくれました。



仲谷 藤徳さん(67)

【住所】 田川郡福智町伊方

藤徳さんは、JAたがわで定年まで勤務され、現在は80aで米・麦・大豆を作付されています。また、伊方地区ライスセンター長としても活躍されており、今年で2年目を迎えます。

農業をすることがなにより楽しいそうで「仕事があるまま趣味になっている」と笑いながら話していました。

「伊方地区ライスセンター長としてライスセンターの活性化、そして地域農業の発展のために全力を尽くしていけるよう頑張る」と意気込みを語ってくれました。

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。

・土づくりのポイントがよく理解することが出来ました。4月頃に夏野菜を植えますが、今年は上手に作りたいと思います。

【赤村在住：N.Y様(女性)】

・土づくりのポイントが大変参考になりました。野菜作りはなかなか上手に出来るものではありませんね！お知恵や作業方法を知ることができて嬉しく思いました。

【川崎町在住：K.S様(女性)】

《皆様のお役に立つことが出来て嬉しく思います。上手に野菜が出来るように応援しています！》

・毎月届くのを楽しみにしています。いろいろな参考になることばかりで勉強になります。

【田川市在住：O.Y様(女性)】

・健康から作物の作り方など、いつもためになる記事で大変助かって

います。皆さんに喜ばれる内容に感謝です。

【田川市在住：H.S様(女性)】

《グリーンハートを読んでくださる方から喜んで頂けるような誌面づくりを目指していきますので、今後ともよろしく願います。》

・組合員紹介で知人の近況を知ることが出来てとてもうれしかったです。いつも楽しみに待っています。

【添田町在住：N.Y様(女性)】

《今度はグリーンハートに載ってみませんか？きっと周りの人も嬉しいと思いますよ。》

・珍野菜を楽しみにしています。次はどんな野菜かな。珍野菜ってどうして出来るのでしょうか？

【田川市在住：T.N様(女性)】

《不思議ですよ。今月はキレイなハートの形をしていましたね。野菜の収穫時期になると「珍野菜」も多く寄せられてくるので楽しみにしています。》

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。

朝ご飯の献立

アサリと菜の花の中華がゆ
 新タマネギとワカメのサラダ
 生のりのだし巻き卵
 フキとレンコンのきんぴら【レシピ1】
 たけのこ酢豚【レシピ2】
 カブと黄ニンジンのピクルス
 イチゴ



レシピ1

フキとレンコンのきんぴら

●材料 (2人分)

レンコン……………200g
 フキ……………1本
 輪切り唐辛子……適宜
 ごま油……………小さじ1

 〈合わせ調味料〉
 しょうゆ……………小さじ5
 砂糖……………大さじ1と1/2
 料理酒……………小さじ2

●作り方

- ① レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。
- ② フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、①を中火でじっくりと炒め火を通し、②を入れさっと炒める。
- ④ ③に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

レシピ2

たけのこ酢豚

●材料 (2人分)

タケノコ水煮……………1個
 豚バラスライス……………6枚
 薄力粉……………適宜
 塩・こしょう……………適宜
 サラダ油……………小さじ1と1/2

 〈合わせ調味料〉
 しょうゆ……………大さじ2
 黒酢……………大さじ2
 料理酒……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2

●作り方

- ① タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。
- ② 豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②を入れ弱火で転がしながら火を通す。
- ④ ③に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。

今月のあなたの運勢

2018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読・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/>

<p>♈ 牡羊座 (3/21~4/19)</p> <p>全体運 自分に自信が生まれそう。やってみたいことには思い切ってぶつかると、好結果に。遠出のドライブもお勧め</p> <p>健康運 適度なストレス発散が体調上昇の鍵に</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ソラマメ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>全体運 サービス精神を発揮することで人気運が高まる兆し。困っている人には救いの手を差し伸べて。少額募金も◎</p> <p>健康運 スポーツの腕が上達しやすい月。挑戦を</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 キクラゲ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>全体運 知的ジャンルにつき。専門書を読んだり、情報収集に励んだりすると、うれしい発見あり。グループレジャーも吉</p> <p>健康運 運動不足になりがち。小まめに動くこと</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タケノコ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>全体運 感情的になりやすい傾向がチラリ。イライラを感じたら、深呼吸を心掛けて。一人の時間を</p> <p>健康運 極端なダイエットは×。バランスが大事</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>全体運 アクティブに動き回れる期間。未体験の世界にも果敢に挑んでみて。攻めの姿勢が成功のポイントになります</p> <p>健康運 ゆったり過ごすことで、体調キープ可能</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 数の子</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>全体運 物事を悪い方に考えやすいよう。意識的にプラス思考を。小まめに鏡の前で笑顔を作ると</p> <p>健康運 まずまず。軽く動けば、体調に好影響が</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 イチゴ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>全体運 優柔不断になりやすい時期です。迷ったら一人で悩まず、周りを頼りましょう。素直さが運氣</p> <p>健康運 栄養に気を配って。元気に過ごせるはず</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 タラの芽</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>全体運 ささいなことが気になってしまうかも。神経質にならず、おおらかに振る舞って。不平不満や愚痴は控えて。</p> <p>健康運 口コミで役立つ情報をキャッチできそう</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 ホタルイカ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>全体運 レジャー運が活性化。旅行や飲み会の企画を立てれば、役得が期待できそう。観劇も良い刺激を受けられる気配</p> <p>健康運 暴飲暴食に注意。規則正しく食事をして</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 パセリ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>全体運 やたらとおせっかいを焼いて、トラブルを招いてしまいがち。他人のことより、自分がやるべき作業に集中して</p> <p>健康運 疲れをため込まないよう、休息を大切に</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 フキ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>全体運 人当たりが良くなり、スムーズに人間関係の輪を広げていけます。苦手なタイプとも楽に親しくなれるでしょう</p> <p>健康運 生活リズムを整えれば運氣も上向くはず</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 シラウオ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>全体運 頼まれ事や仕事を手早く片付けたら、自分の時間を満喫して。プライベートの充実が運氣</p> <p>健康運 マッサージで体を緩めると健康効果大</p> <p>幸運を呼ぶ食べ物 レタス</p>