

たがわ

飛ぶ TAGAWA
2024年
10月

グリーンハート



令和6年産米の概算金のお知らせ



令和6年産米の需給状況見通しについては、令和6年6月末民間在庫数量が156万トン(前年△41万トン)と国の適正在庫量水準180万トンを大きく下回り、令和6年産米作況の動向等が懸念されています。

JAたがわでは、昨今からの米価格の高騰状況及び肥料など生産資材が高騰している事などを考慮し、**本年産コシヒカリ、夢つくしの概算金単価を昨年より5,100円高く設定致しました。**また、米販売につきましては直売所や道の駅等の直売販売及び業者販売中心に取り組んでおり、概算金設定後も業者との折衝により、最終精算(令和8年3月末予定)については、より高い金額で精算できるよう努力しています。

是非、全量出荷をお願い致します。

- なお、元気つくし・ヒノヒカリの概算金は9月末頃に決定致しますので、各支所へお問い合わせ下さい。(来月号にて掲載致します)

令和6年産米概算金

JA米の概算金単価(円/60kg、裸、税込)

品種名	ふるい目	水分	等級	概算金単価		前年差額
				令和6年産	令和5年産	
				JAたがわ概算金	JAたがわ概算金	
コシヒカリ	1.85	14.0%~ 15.0%	1	17,400	12,300	5,100
			2	17,100	12,000	5,100
			3	16,080	10,980	5,100
夢つくし	1.85	14.0%~ 15.0%	1	18,000	12,900	5,100
			2	17,700	12,600	5,100
			3	16,680	11,580	5,100

※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。

※紙袋検査については、包装代として103円/30kgが加算されます。(CE・RCフレコン検査を除く)

- JAに出荷されたお米は検査後、概算金を各出荷者の指定口座へ振り込み致します。
- 検査結果・振込金額については、各出荷者へ個体概算金振込通知書をお渡し致します。

美味しい新米の季節となりました

令和6年産米の集大成として、例年より1週間ほど早く、8月上旬からコシヒカリ、8月中旬より早期夢つくしの収穫が始まっています。本年稲作については、降雨が少なく日照期間が長かったため、一部刈り遅れが散見さ



れました。

また、心配されたウンカ飛来による坪枯れ被害はほとんどありませんでしたが、イネカメムシによる被害が多く発生し、品質に大きく影響しています。さらに、気温と湿度が高かったことにより、白未熟粒や紋枯病の被害も増えています。



現在、各農業倉庫に於いて米検査が実施され、登熟期での高温等の要因により、夢つくしについては3等米が中心の格付けとなっています。

今後、10月中旬まで稲刈り作業が続きます。美味しい新米が回る季節となりました。

台風による被害

台風による被害は近年、農作物に留まらず、人の命や家屋にも大きくかわるようになりました。自然災害は避けられないとはいえ、8月29日(木)午前中から30日(金)の未明にかけ台風10号が通過し田川管内の被害状況に

●台風10号による被害一覧(9月17時点)

被害場所	被害状況
水稻	倒伏被害・開花期の穂ずれ(ヒノヒカリ)
大豆	倒伏被害・花の落花・落莢
露地野菜	支柱が倒れ冠水被害 80a
ビニールハウス	ビニール破損 60a
建物	瓦の浮きやズレによる雨漏り被害 410件



について、農業関連では稲の刈取り直前に一部倒伏する被害を受けました。露地野菜では、ピーマンやナスなどの支柱が強風で倒れ、冠水被害がありました。ビニールハウスでは、倒壊は幸い避けられたもののビニールが破損しました。また、住宅関連では建物家屋の瓦がずれ、雨漏り被害など発生しています。早急な被害調査を行い迅速な共済金支払いに向け努めています。

夏休み親子料理教室

JAたがわ女性部(田所美恵子部長)が8月22日(木)に、食農教育の一環として「親子料理教室」をJAたがわ婦人の家で開催しました。子供13名、大人18名が参加し、地元のお米や野菜を使った「トウモロコシごはん」「トマトのかりかり豚肉がけ」「豆腐のふわふわスープ」「かぼちゃのサラダ」「白玉団子の黄粉かけ」の5品を作りました。

参加者は「子供たちと一緒に料理を作るうれしさを得られ、今日は夏休みの思い出を作るため思う存分楽しみたい。また、コミュニケーションの輪を広げ、地域の活性化を促すいい機会にもなっていると思います」と話してくれました。子供たちも、出来上がった料理を嬉しそうに口に運び「美味しかったので、また作りたい、新

しく友達ができたので、また参加したい」と笑顔を見せてくれました。



女性部香春支部 和気あいあい活動

女性部香春支部(村上文字支部長)が、8月27日(火)にコミュニティセンター採d0所で料理教室とホウ酸団子作りを開催しました。

家庭にある材料を用いて早くて簡単、ポリウム感満載なピザと、イヤ々なゴキブリの駆除として、ホウ酸団子を作りました。

料理教室
ピザ作り



ホウ酸団子
作り



年金友の会 福智支部 グラウンドゴルフ支部大会開催



年金友の会福智支部（辰島勝彦支部長）が、8月24日（土）、福智町金田ふれあいスポーツ公園（多目的グラウンド）でグラウンドゴルフ支部大会を開催しました。コロナウイルス感染症拡大により、行動範囲が規制され、ままたなかつた支部活動が徐々に活発化されるようになり、今回会員46名が参加され、改めて親睦を深めることができました。

大会を開催しました。コロナウイルス感染症拡大により、行動範囲が規制され、ままたなかつた支部活動が徐々に活発化されるようになり、今回会員46名が参加され、改めて親睦を深めることができました。

青色申告口座総会

8月27日（火）、本所大会議室でJAたがわ青色申告会（永富久三会長）第23回通常総会（会員22名出席）が開催されました。来賓を代表して、田川

税務署長 長野英征氏より祝辞があり、九州北部税理士会田川支部の川上陽介税理士ら4名の来賓を紹介後、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。

JAたがわ青色申告会（会員：170名）は、農業経営を行う者として申告納税制度の趣旨に沿って、正確な記帳、適正な申告を目指し、研修会や情報共有に努めています。また、青色申告会員の農業に対する意欲向上と優れた経営感覚を養うため、過

去の申告データを利用した経営分析、診断を行います。総会終了後に川上陽介税理士を講師に迎えた税務研修会が開催され、令和6年度の定額減税制度について、申告納税制度と税務調査についてなどの研修があり、出席した会員さんは、注意深く聞き入っていました。



▶ 田川支部
川上 陽介 税理士

生産者インタビュー

米農家

太田 優真さん(26)

【川崎支所管内】



「小学校低学年から苗の水やりから稲刈りまでの作業を祖父から教えてもらいながら手伝っていました。農作業を本格的に始めた頃は、祖父や父と田へ出向き、農作業を繰り返し教えてもらいながら、一生懸命栽培に取り組みました。」と話す優真さんは現在、水稻3ha作付けしています。

「今年は特に、獣害による被害が多いため定期的な見回りや、熱中症予防対策をしながら畔の草刈りに追われ、とても大変です」と苦労話をしてくださいました。

「農業をやって良かったと思う瞬間——ドローン防除を頼まれることや、今日まで水稻栽培を頑張ってきたからこそリピーターが増え『美味しいお米』と、言ってもらえるその一言こそが農業をやって良かったと思う瞬間です」

最後にひとこと尋ねると

「今後の農業を支える一人として栽培管理に対し、経験や実践を重ねていくところであり、周りの協力を得ながら、自身の技能を向上させ、頼られる農業者になる事を目標にしています。また、ドローン防除暦5年目を迎えており、農薬散布を行っていますので、お気軽にお声かけください。

田川地域の持続可能な農業を行うため、ドローン防除を行うことにより一助となるのが今後の楽しみです。」と終始笑顔で話してくれました。

優真さん、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。

JAたがわ 中途採用・新規採用について

当JAは、職員募集を行っています。田川地域の「食・農・暮らし」を育む活動を通じて、組合員をはじめ利用者や地域の皆さまに笑顔と、もっと身近な存在の人材を求めています。

●令和6年度中途採用・令和7年度新規採用 試験実施要領

職種	総合職	
応募資格	中途採用	四年制大学、短期大学、専門学校、高校を卒業した方で35歳までの方
	新規採用	令和7年3月までに四年制大学、短期大学、専門学校、高校を卒業見込みの方
募集人数	若干名	
応募締切	令和6年10月31日(木)必着	
試験会場	田川農業協同組合 本所(田川市大字伊田3550)	
試験日	令和6年11月中旬頃予定	
試験内容	筆記試験・個人面接	
応募方法	①履歴書(3か月以内に撮影した写真を貼付したもの) ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書	①～③応募締切までに郵送または提出
採用日	中途採用	令和6年12月1日
	新規採用	令和7年4月1日
主な仕事内容	総合職 農家及び地域住民を対象に、金融、共済、購買の事業を展開しています。 ・総務関係／人事、経営企画、リスク管理課の管理事務指導 ・信用業務／金融、共済商品の窓口業務および本所事務指導 ・農業関連業務／農家経営指導、農業技術指導、野菜や花の苗を生産販売 ・生活関連業務／肥料農薬等の配送業務	
就業時間	午前8時30～午後5時00分 (時間外有)	
休日	土曜日(月/2回)・日曜・祝日・有給(採用後6ヶ月継続勤務後)	
基本給	①大卒	(新卒者月給)191,000円
	②短大・専門学校2年制	(新卒者月給)180,000円
	③高卒	(新卒者月給)170,000円
賞与	年2回	
定期昇給	年1回	
諸手当	①家族 ②職能資格 ③職位 ④資格 ⑤特殊勤務 ⑥通勤	
社会保険	健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険	
定年	有(60歳)	
特記事項	①入組後6ヶ月は試用期間	
	②全ての職種(業務)に営業(推進活動)あります	

お問合せ先
及び履歴書の郵送は
右記の通り

〒825-8588 福岡県田川市大字伊田3550

田川農業協同組合 総務部 管理課

お問合せ先: TEL0947-44-4030 担当/仲江・上村・元木まで

中途採用・新卒者の職員募集と合わせて、パート・アルバイト希望の方も募集をしています。勤務時間等のご相談は上記のお問合せ先へご連絡ください。

- 書類選考のうえ、結果を後日連絡いたします。
- 応募書類の返却はいたしませんので、ご了承ください。
- 当組合への応募書類に関しましては、採用以外の目的で使用されることは一切ございません。

適期播種

極端な早播きは倒伏を助長し、減収の原因になります(図1)。11月20日~25日頃を中心に適期播種を行いましょ。また、適期播種が確実に完了できるよう、前述の播種前準備は早めに済ませましょ。

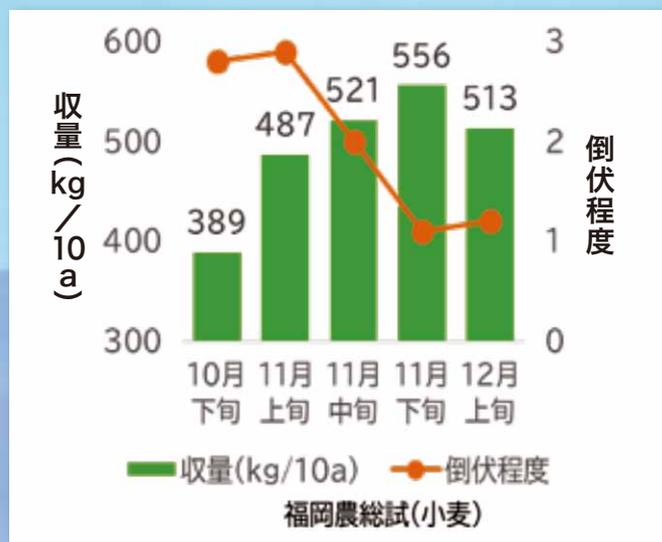


図1 播種時期による収量と倒伏程度

小麦・大麦の播種適期は、以下の通りです。

小麦:11月15日~30日

大麦:11月25日~12月5日

早播き

生育前半に過繁茂になりやすく、生育後半に萎凋し枯れ熟れや倒伏により減収しやすくなります。また、茎立期~幼穂形成期が前進するため凍霜害のリスクが高まります。

遅播き

十分な穂数が確保できず減収しやすくなります。また、登熟がおくれるため、収穫が梅雨と重なると倒伏・穂発芽等の品質低下のリスクも高まります。

やむを得ず、遅播きになった場合には、播種量を2~3割増やして、苗立数の確保に努めましょ。なお、除草作業を優先する結果、播種が遅れてしまう圃場が見受けられます。土壌処理除草剤※は出芽後でも散布可能なので**播種作業を優先しましょ。**

※リベレーターフロアブルは麦3葉期まで、リベレーターGは麦2葉期まで処理可能。

10月上旬 10月中旬 10月下旬 11月上旬 11月中旬 11月下旬 12月上旬

排水対策

土壌改良剤投入
除草剤散布

播種

除草剤
散布

図2 適期播種に向けた作業工程

10月は

麦の播種前準備と適期播種についてです。

播種前準備

1. 土壌改良資材の投入

麦類は畑作物で、水稻とは栽培に適する土壌pHが異なり、**麦類の適正土壌pHは6.0～6.5です**。通常の水田では、土壌pHは5.5程度です。麦類は土壌pHが低いほど必要な養分が吸収されにくくなり、収量・品質が著しく低下します(表1参照)。栽培ごよみを参考に、**100～200kg/10aの石灰質資材(ケイカル・ミネラルG・粒状苦土石灰等)**を施用しましょう。

有機質資材については、ワラ・牛ふん堆肥が土壌物理性の向上に適しています。また、豚ふん堆肥は土壌物理性の改善効果に加え、肥料的効果もあります。鶏ふん堆肥は土壌物理性の改善効果は小さく、肥料的効果が中心になります(表2参照)。散布量の目安は、**牛ふん堆肥2.0t/10a、豚ふん堆肥0.2t/10a、鶏ふん堆肥0.15t/10a**です。ただし、豚ふん堆肥及び鶏ふん堆肥を施用する場合は、土壌条件や土壌分析の結果に応じて、基肥を減らしましょう。

表1 土壌pHと麦の収量指数

	4.5	5	5.7	6.8	7.5
小麦の収量指数	68	76	89	100	99

表2 有機物の種類と施用効果

種類	肥料的効果			土壌物理性の改善効果
	窒素	リン酸	カリ	
稲わら・麦わら	無	小	大	大
牛ふん堆肥	小～中	大	大	大
豚ふん堆肥	中	大	大	中
鶏ふん堆肥	中～大	大	大	小

2. 排水対策



麦類は土壌水分の多い環境が苦手な作物です。特に前作が水稻の場合は排水性が悪いため、排水対策をしっかりと行いましょう。地表排水(畝立播種・額縁明きよ)と地下排水(本暗きよ・弾丸暗きよ)を組み合わせる実施しましょう(写真1参照)。

写真1 額縁明きよ

弾丸暗きよ

10・11月は

【国消国産】重点月間



「国消国産」とは【国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する】という考え方のことで、JAグループ独自のキーメッセージです。

私たちは新型コロナウイルスの感染拡大により、食料・農業について貴重な教訓を得ました。マスクの需要が急激に増加した際、その多くを輸入に頼っていたことから、国内は深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。マスクのような工業製品は急いで作れますが、農地を耕し、自然と調和しながら長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといって直ぐに作れるわけはありません。

また、コロナ禍において、いくつかの国が食料の輸出を制限しました。幸いにも、それらの国から日本は食料を大量に輸入していなかったので影響は出ませんでした。何らかの問題が発生したとき、食料の輸出入が滞る恐れのあることがわかりました。

全ての食料を国内で生産することは現実的ではありません。しかし、「国消国産」という考え方を、食料を生産する側だけでなく、国民全体で認識共有することは重要です。**そこでJAグループを挙げた行動で国産農畜産物の消費拡大に向け、令和3年に国連が定める世界食料デーに合わせ、10月16日を「国消国産の日」として一斉行動日と制定しました。**

近年、日本の食料を取り巻くリスクは高まっています。①食料自給率の低迷②農業生産基盤化の弱体化③自然災害の頻発④世界的な人口増加といった大きなリスクが考えられます。

第一のリスクは、食料自給率が長期にわたり低迷していることです。政府が定めた食料自給率(カロリーベース)の目標値は令和12年で45%となっていますが、令和5年は前年度並みに38%にとどまりました。先進国の中でも極めて低い水準となっており、国民が消費する食料の6割を輸入に頼っている現状です。

第二のリスクは、農業生産基盤の弱体化が深刻になっていることです。新規就農者は1年に約5万人いる一方で、農業従事者は1年に平均5.6万人のペースで減少しています。さらに、農業従事者の高齢化も大きな問題で、平成の30年間で平均年齢は約10歳高齢化し、令和7年には約7割が65歳以上になると試算されています。

また、農地面積(田畑計)も50年前には580万haでしたが、令和5年には429万ha(田耕地面積233万ha、畑耕地面積196万ha)に減少しています。

第三のリスクは、自然災害の頻発です。国内ではその回数・被害額ともに増加し、令和3年度の農林水産関係被害額は、1,955億円に上がりました。日本に限らず、世界各地でも今までにない大洪水、干ばつ、山火事、台風、熱波、暴風などが多発しています。

第四のリスクは、世界的な人口増加です。世界の人口は令和6年4月の統計で約81億1,900万人であり、今後も増え続けることが予測されています。

さらに今般、ウクライナ情勢などの世界情勢の緊迫化や急激な円安などによる生産資材価格の高騰・高止まりにより、生産現場はかつてない危機的な状況に直面し、このままでは持続可能な食料生産ができない状況になりつつあります。

こうした日本の食料を取り巻くリスクが高まっていること、そして「国消国産」の重要性を、ぜひ多くの皆さまにご理解いただき、食料を生み出す農業・農村を応援したいと思っただけの方を一人でも増やしていくことが重要だと考えています。一人ひとりの少しの行いが、日本の農業・農村、ひいては食料を守るための大きな力になります。

JAグループって、知ってる？



乃木坂46は、JAグループを応援しています。

JAグループとは・・・

JAグループは、農業に携わる皆さんが、よりよい地域・社会や暮らしを作っていくための、**助け合いの組織**です。私たちの暮らしに欠かせない食と、それを生み出す**農業や地域社会**を、**様々な事業**を通して支えています。

JAグループは、日本の農業を様々な事業で支えています。

JAグループは、**協同組合**として、農業に携わる皆さんを、様々な事業で総合的に支えています。農畜産物をまとめて流通・販売したり、肥料や家畜のエサなどを共同で購入したり。農業に必要な技術のサポートや、農業を始める方たちの支援も行っています。

地域の暮らしを様々な事業で支えています。

JAグループは、金融や共済といった事業のほか、地域の病院や高齢者福祉施設も運営しています。また、買い物が必要な地域に移動購買車を走らせるなど、**助け合いの精神**で、地域の暮らしを支え続けています。



JAグループが提唱する **国消国産**

私たちの**国**で**消費**する食べものは、できるだけこの**国**で**生産**する

その考え方を **国消国産** といいます。



JAグループの目指す姿(2030)

- ① 持続可能な農業を実現
- ② 豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現
- ③ 協同組合としての役割の発揮



JAグループを知る



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！
ぜひアクセスしてください！

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域のみらい。

乃木坂46

46

JAネットバンクやATMが一時利用停止されていると偽り、利用再開のために偽サイトへと誘導する内容で、ログインID・パスワード等を不正に取得する手口となっており、**これは全て詐欺です**。県下で既に被害が発生している事案が確認されておりますので、偽サイトのURLリンク等をクリックしないよう十分にご注意ください。

また、当該フィッシングメールとJAバンク(JA・信連・農林中金)は何ら関係ございませんので、不審なメールにはご注意ください。よろしくお願いいたします。

JAネットバンクから発信するメールのドメイン※は、**「@webcenter.anser.or.jp」「@otp-auth.net」「@janetbank.jp」のみ**です。
※ドメインは全てアルファベット小文字です。

JAバンクをかたる フィッシングに**注意**

「利用停止」などと不安をあおるメールを送り付けて偽サイトに誘導しネットバンクのログイン情報を盗もうとします！

偽メール

JAネットバンク
宛先

**[JAネットバンク]
利用停止のお知らせ**

いつもJAネットバンクをご利用いただきありがとうございます。
JAネットバンクの利用停止を行いましたので、お知らせいたします。
お客さまにはお手数をおかけいたしますが、JAネットバンクをアクセスし、本人確認のお手続きをお願いします。
[https://... .com](https://...)

本人確認後、ご利用再開することができます。
何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。
詳しくはお知らせをご覧ください。
ご不明点がございましたら、下記までご連絡ください。
連絡先 [0120-058-098](tel:0120-058-098)
これからもJAバンクをよろしくをお願いします。

インターネットバンキングへのログイン

ログインID
(※半角英数字 支店6～12桁)

支店番号
(※半角数字2桁)

または
科目
前通
口座番号
(※半角数字7桁)

偽サイト

ログインパスワード
(※半角英数字記号4～12桁)

チェックボックスをはずすと鍵入力できますが、ソフトウェアキーボードをご利用になることで、パスワード入力時の安全性が高まります。

ログイン

CAUTION ! CAUTION ! CAUTION !
ログイン情報が盗まれると…
口座からお金が盗まれる!!
CAUTION ! CAUTION ! CAUTION !

- ▶ **リンクをクリックしない!**
- ▶ **確認は公式アプリや公式サイトから!**
- ▶ **ログイン情報を安易に入力しない!**

**JAネットバンクサービスを装った
フィッシングメール、サイトにご注意ください!!**

フィッシング詐欺とは：ネット犯罪の一種でメールやSNSを不特定多数に送信することで個人情報盗み取る犯罪です。メールの発信元が、一見すると信用できるネット大手通販販売会社や公的機関を名乗っていることが特徴に挙げられ、近年は手口の功名さが増しているため、被害に遭ってから初めて気づく方も多く、上記の通りURLや添付ファイルを不用意に開かないなど、事前の対策が肝心です。

- JAネットバンクに関するお問合せは【JAネットバンクヘルプデスク】まで
フリーダイヤル:0120-058-098 お問合せ時間:平日9:00~21:00 土日祝日:9:00~17:00
- JAバンクでの「フィッシング詐欺」被害に遭ってしまったときは十分に対策をしていますが、詐欺に遭う可能性はゼロではありません。フィッシングメールやSNSに誘導され、偽サイトに個人情報を入力してしまった場合は、最寄りの警察署に直接被害届出をお願いします。

「思いやり」言葉と気持ちを 忘れずに

直売所 秋の収穫祭を開催!!

10月12日(土)に、農産物直売所「来てみんな・かながわ」で秋の収穫祭を開催いたします。たがわ地区で採れた新鮮な野菜をはじめ、新米のほか、牛肉、鮮魚、花、加工品などの売出しを行いますので、ご来場ください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

営業時間は通常営業通り、朝9時から夕方6時までです。

場所

JAたがわ農産物直売所
田川市大字夏吉1770-3
TEL(0947)46-1273



小倉地区5JA農機展示・実演試乗会を開催します

各メーカーが農機具類等を豊富な品揃えで出店し、試乗やドローン実演を2日にかけて開催いたしますので、皆様のご来場をお待ちしております。

ご来場者全員に記念品を進呈!

- 日時/1日目 11月1日(金)10時から15時まで
2日目 11月2日(土)10時から14時まで
- 会場/JA福岡京築 天生田カントリー
住所:行橋市大字天生田998番地1

お問合せ/JAたがわ 農機燃料課
☎0947-44-3035

JAカードで毎日がお得に!!

●JAカード限定!直売所キャンペーン中

金川直売所にてJAカードでお支払いすると5%割引に加えて10%相当ポイント還元
【対象期間】令和6年9月1日(日)から令和6年10月31日(木)
【還元時期】令和7年1月

●ガソリン、軽油がおトクに!

JAスタンドにてJAカードでお支払いすると、ご請求時に1Lにつき2円割引

JAカード初年度の年会費は無料!翌年以降も以下の条件で年会費が無料に!!

- ①年間12万円以上のショッピング利用
- ②電気の月額利用料金のお支払い
- ③携帯電話の月額利用料金のお支払い



詳しいお問い合わせ、お申込みは
最寄りの支所窓口へお申し出ください。

お詫びと訂正

先月号3ページJAたがわ女性部総会掲載の【令和6年度役員体制】で、支部長 添田支部長 永末妙子(氏)と記載しており、正しくは支部長 添田支部長 末永妙子(氏)です。深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

理事会報告

令和6年8月28日(水)

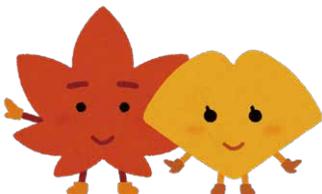
【報告事項】

- (一) 令和6年7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) 債権流動化委員会報告
- (五) JAバンク基本方針に基づく経営管理資料の提出報告
- (六) JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」報告
- (七) 賞罰委員会報告
- (八) 小倉地区JAにおける農機事業体運営の取り組みについて
- (九) JAグループ福岡中期方針

【組織協議案】について

【付議事項】

- (一) 令和6年産米穀共同計算重要事項の設定について



栗拾い
上と下見て
疲れ果て

太田 輝久

例えれば
猪突猛进
我が人生

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科 **おいしく食べて美しく 食べ物で秋バテ対策**

栄養士 吉田 理江

＊けんこうひゃっか＊
野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることによって疲労が起これるのです。ビタミンCは水溶性ビタミンの

■ **アスパラギン酸**
アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップに役立つので秋バテ対策にお薦めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりとおいしく食べられます。

■ **ビタミンC**
野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることによって疲労が起これるのです。ビタミンCは水溶性ビタミンの



ため、体内に蓄積されません。そのため一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取ると良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお薦めです。

秋バテ対策には、食・生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず3食しっかりと食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。

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。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。

けんま 緑リロキ



パズルで 頭の体操

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

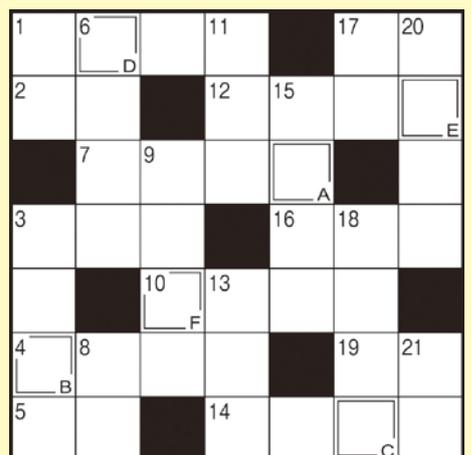
ヨコのカギ

出題 ● ニコリ

- ① 香り高い高級キノコ
- ② 環境問題に世界——で取り組む
- ③ のどの——を覚えて水分を取った
- ④ 財布やスマホを入れます
- ⑤ 表ではありません
- ⑥ レインボートラウトとも呼ばれる魚
- ⑦ 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- ⑧ 命を持つものごと
- ⑨ バンガローやロッジより設備が充実しています
- ⑩ 港を示す地図記号はこの形
- ⑪ 富有、次郎、市田といえは
- ⑫ 地震のときに感じるもの



9月号の答え ▼ ツキアカリ



- タテのカギ
- ① たき火やかまどにくべるもの
 - ② 葛根湯(かっこんとう)は——薬の一つです
 - ③ 建物や壁に囲まれた小さな庭
 - ④ 土の中でジューツと鳴く虫
 - ⑤ 印刷ではなく——のサイン
 - ⑥ 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
 - ⑦ 心と秋の空? それとも女心?
 - ⑧ 海水と淡水が混じり合っている湖
 - ⑨ アヒルの原種です
 - ⑩ 勾玉(まがたま)のような形をした——
 - ⑪ ナツツ
 - ⑫ バンダの好きな遊びの一つ。
 - ⑬ 落ちないか心配
 - ⑭ 近頃はセルフで済ませられるスパーも増えました

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。

63 7825-8588
田川農業協同組合
総務部管理課
田川市伊田5000

★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
10月15日(火)

JAバンクからの大切なお知らせ



休止日

すべてのサービスが休止 県内JAのATMとJAネットバンクサービスはご利用可能

2024年 (令和6年)	10月5日 土曜日 一部取引休止 18:00-翌9:00	10月19日 土曜日 一部取引休止 18:00-21:00	10月20日 日曜日 全取引休止 0:00-8:00	11月2日 土曜日 一部取引休止 18:00-翌9:00
	10月20日 日曜日 一部取引休止 8:00-9:00			
2025年 (令和7年)	1月2日 木曜日 一部取引休止 18:00-翌8:00	1月18日 土曜日 全取引休止 21:00-翌8:00	2月23日 日曜日 全取引休止 6:30-9:00予定	

●北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県は、1月12日(日)と3月9日(日)も右記時間帯(6:30-12:00)に全取引休止となります。

休止するサービス



現金のお引き出しはお早めに。
お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。
1月12日と3月9日の右記時間帯(6:30-12:00)における、上記対象地域以外のJAバンクの口座あてのお振込につきましては、即時入金されないほか、翌営業日の扱いとなります。また同時時間帯における受取口座確認機能サービスはご利用になれません。予めご了承ください。

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

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。このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながら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。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●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

10月2日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷ややつこ、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷ややつこの薬味はシヨウガやネギが定番ですね。私は塩をパツとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがこつです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。昔の豆腐は日持ちが短いです。今は製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

ある豆腐メーカーは、夏の冷ややつこは、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めた。これを「どうぶ指数」と名付け、売れそうな日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1000万円以上ものロスが減らすことができました。作る前に減らす(リデュース)ことが食品ロス削減においてはとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作る事が重要です。リデュースが最もお金と資源の節約になるのです。

買った豆腐は、中の水が黄色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。冷凍すると高野豆腐(しみ豆腐)みたいな食感になります。

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)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』『捨てないパン屋の挑戦』など著書多数。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままだと日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べているのはたった1%のこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。きめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるので便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に使っています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょう。





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

ナメコとエノキタケの酢の物

材料(2人分)

- ・ナメコ(足付き) …… 1パック ・エノキタケ…1/2パック(3等分)
- 土佐酢/かつおだし100ml、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1
酢大さじ1、砂糖小さじ1/2
- ・オクラ…4本(塩でこすりゆでる) ・おろしショウガ…… 小さじ1/2
- ・キュウリ …… 1/2本 ・いりごま…… 少々
(輪切りにし塩でもむ)

【作り方】

- ①ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- ②土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- ③①を②に漬け、味を含ませる。
- ④③に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまのをせ出来上がり。



レシピ2

マイタケとシメジのカレーナムル

材料(2人分)

- ・マイタケ …… 1パック ・塩 …… 少々
- ・シメジ …… 1パック ・ナンプラー …… 小さじ1
- ・サラダ油 …… 適宜 ・レモン汁 …… 小さじ1
- ・ニンニク(みじん切り)… 小さじ1/2 ・黒こしょう …… 少々
- ・カレー粉 …… 小さじ1 ・レモンライス …… 1枚
- ・しょうゆ …… 小さじ1 ・青ネギ …… 少々

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ②ポウルに①の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- ③器に盛り付け、レモンライス、青ネギのをせて出来上がり。

今月のあなたの運勢

2024年
10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】 対人運が活性化。新しい風が吹いてくる予感がしています。柔軟な姿勢がチャンスを生かす鍵。短気は禁物</p> <p>【健康運】 消化の良い食べ物で胃腸をいたわって◎</p> <p>【幸運の食べ物】 エノキタケ</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 いつものペースを大切に。気になることを残さないようにしていきましょう。技術向上の学びにツキがあります</p> <p>【健康運】 口コミの健康法をチェック。いろいろ試して</p> <p>【幸運の食べ物】 ギンナン</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 好調運です。レジャーの予定を立て遊びに行きましょう。華やかなスポットが特にお勧め。健康グッズの購入も吉</p> <p>【健康運】 喉の痛みは甘く見ないで。早めにケアを</p> <p>【幸運の食べ物】 ブドウ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 家族との会話を大切に。何げない会話が幸せを育みます。部屋の掃除は念入りに。寝具のクリーニングにツキ</p> <p>【健康運】 やけどや急な発熱に気を付けて。適宜休憩を</p> <p>【幸運の食べ物】 クワイ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 あれもこれもと気持ちがせきそう。動く前に状況整理を。冷静になればなんてことはありません。優先順位を見極めて</p> <p>【健康運】 生活が不規則にならないように早寝早起きを心がけて</p> <p>【幸運の食べ物】 カボス</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 運勢は穏やか。やりたいことを始めましょう。遠慮しないで積極的に発言を。迷ったときは相談すると道が開けます</p> <p>【健康運】 体に合わない下着は避け、良い姿勢を保って</p> <p>【幸運の食べ物】 エリンギ</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 バワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を</p> <p>【健康運】 ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 上昇運です。難しいと思っていたことも少しずつ進み始めます。諦めずに継続しましょう。買い物にツキ</p> <p>【健康運】 体力向上のチャンス! スポーツも楽しめます</p> <p>【幸運の食べ物】 トウガン</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 交友関係が活発化。一緒に頑張れる仲間が見つかりそう。セミナーや趣味の集まりへの参加も吉。落とし物には注意</p> <p>【健康運】 運動不足にならないよう小まめに体を動かして</p> <p>【幸運の食べ物】 シメジ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 運勢は荒れ模様。思い通りにならないことが多いですが明るい兆しも見えています。プレずに目的に向かってまい進を</p> <p>【健康運】 肌ケアは念入りに。ばんそうこうを携帯して◎</p> <p>【幸運の食べ物】 チンゲンサイ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポジティブ思考が吉と出ます</p> <p>【健康運】 薬や健康食品は取り過ぎないよう用量を守って</p> <p>【幸運の食べ物】 クレソン</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 先人の考えに触れれば得るものがたくさんあります。読書もお勧めです。先輩の意見も参考に。古都探訪にツキ</p> <p>【健康運】 スポーツやウォーキングを楽しんで。深呼吸が◎</p> <p>【幸運の食べ物】 サツマイモ</p>

