

たがわ

— 稼らぶTAGAWA —
2025年
3月

グリーンハート



白ネギの生産振興を目指し 「JAたがわ白ネギ部会」発足



1月31日(金)福智支所2階会議室でJAたがわ白ネギ部会設立総会が開催され、生産者11名、福岡大同青果株式会社1名、田川普及指導センター2名、JAたがわ役員並びに各支所営農指導担当者15名が出席しました。

福岡市場では白ネギの需要が増加傾向にありますが、その入荷先は大分県や北海道、中国(輸入)からであり、地元福岡産の割合はわずか2%に満たない状況です。また、輸送コストや円安の影響で今後の入荷減が見込まれるため、市場からは近隣産地化が期待されています。

これに伴い、機械化による効率的な生産体制の構築、品質向上による市場競争の強化、水田活用での栽培技術の研究に取り組み、白ネギの産地化を目指すことで大規模栽培による農家所得の安定が実現できます。

その産地化を成すためには部会として農家相互の定められた管理徹底を行い、品質向上を図り「量は力」でロットの確保による田川白ネギの有利販売を行うことが部会設立の目的です。

部会長に選任された福智支所(方城地区)松井清司氏は、「この部会の目的を達成し、市場や実需者、消費者から田川の白ネギは素晴らしいと信頼されるように生産者が一丸となって栽培管理の徹底を行い、農家所得向上を目指しましょう」と抱負を強調しました。

総会后には、市場から田川産白ネギ出荷の期待についての話や、田川普及指導センターによる栽培講習、また機械化の実演として白ネギ苗移植機による定植や収穫機や選

果機の実物紹介を行い、参加者からは「白ネギの産地化は夢ではない」という声も聞かれ、田川地域における白ネギ産地の活性化に向けた大きな一歩となることが期待されています。部会長は「今後、機械化による大規模生産体制や、品質向上に向けた取り組み、出荷体制を部会内で話し合い、早く白ネギ産地としての地位を築きたい」と話していました。



▲白ネギ苗移植機の実演



▲松井清司部会長



▲白ネギ出荷に向けての講習会



▲熱心に指導を受ける
直売所スタッフ



J A 共済の地域貢献活動の一環として、当直売所「来てみんねかながわ」に、ご来店のお客様への安全配慮義務の観点から AED を導入しました。AED は、心臓が痙攣し血液を流す機能が停止した心臓に対し、電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器です。心臓疾患による突然死は 1 日に約 200 人

にも及ぶと言われており、心肺停止から 1 分ごとに救命率が 10% ずつ低下するため、救急車を待つだけでは命を救うことができません。万が一の事態が発生した場合には、どなたでもご利用いただけますので、お近くのスタッフまでお申し出ください。

AED (自動体外式除細動器) を直売所に設置



添田支部総会

- 【1回目】1月25日(土) 参加者53名
- 【2回目】2月8日(土) 参加者32名

年金友の会添田支部総会

年金友の会添田支部(屋方 承認されました。民也支部長が総会を開催し、第1号議案から第2号議案まで協議され、すべての議案が 総会終了後に懇親会が開かれ、支部員相互で交流を深めました。

春の農作業安全確認

草刈機について

1 傾斜面・法面で滑っての事故

傾斜面・法面に小段の設置を!

事例

最初に小段を設けた時、村の年寄りから「公の法面を削つげるとは何事か」と怒鳴られたが、現在では、そう言った人を含め、村中の人が小段を設けている。



傾斜面・法面に小段の設置、スパイク靴の着用

2 防護の徹底を!

回転する刃の危険から身を守る

事例

夕方4時半頃「ほんのちょっとの間だから」と、いつも必ず着けるゴーグルをせずに草刈りを開始。開始3分後、目に何か飛び込んだ。履行で取っ払って戻ったのは、チップソーのチップだった。



3 作業前の環境確認を!

事例

「お盆も近づいたので、圃場の草刈りをするか」と草刈りを始めた。草刈り10分、草が4m進んだところで、突然1.5mの深さの排水溝へ落下、アキレス腱断裂。



まずは、作業環境の点検

草むらに潜む構造物(穴、溜樹)や切り株、大きな石、空き缶などを、まず点検

4 エンジンを止めずに起こった事故!

事例

刃に絡まった草を取ろうと身を乗り出したとき、右手がスロットルレバーに触れ、回転刃が全周、顔を切り裂く。



詰まり除去時や刈払機を置く時エンジン停止!

自走式草刈機の事故

方向転換時に事故多発



事例

余裕がないところで方向転換をしようとして、排水溝に引きずられ落下、右肋骨骨折。

直進時以外、要注意! 畦での方向転換用の踊り場の設置

平成26年度農水省補助事業「農作業事故の対応調査」

SERIES 安全対策・これだけは



草刈機の事故

刈払機事故の4つの特徴

- 傾斜面・法面の不安定姿勢による事故**
 - 30~40°以上の傾斜面・法面は滑りやすい
 - ⇒小段の設置、スパイク靴の着用
- 回転刃の事故(接触、飛散物)**
 - キックバックや小石、チップの飛散
 - ⇒防護の徹底、飛散防止カバーを外さない
- 事前の環境確認で防ぐ事ができた事故**
 - 草むらの中に潜む構造物、異物
 - ⇒慣れた場所でも、事前確認
- エンジンを止めずに起こった事故**
 - 回転を止めず、草の詰まりなどを除こうとして
 - ⇒確実に、エンジンを切ってから



トラクターについて

1 走行中の転倒・転落

①昇降路、走行中、ブレーキの連結ロックを!



事例

傾斜面のカーブでブレーキをかけたとき、ブレーキの連結ロックができておらず、急激に転倒、転落、下敷きとなる。

ブレーキの連結ロックのタイミングは、耕起終了後、昇降路の手前で、確実に

②危険! 狭い道、坂道、直角カーブ、鋭角カーブ



草むらや風化で路肩が不鮮明、標識等の設置をT字路、鋭角カーブは鬼門!

2 作業機の着脱時の事故



手順を学ぶ!

3 車高が高くなり、起こった事故

とくに降車時に注意。乗り降り後は後ろ向きに。



事例

前向きに降り、足を滑らせ、濡った地面に手をついて、手首骨折

その他の事故

- 機体との接触、巻き込まれ(回転を止める)**
 - 作業機が回転、手を入れて巻き込まれ腕切断
 - PTOに衣服が巻き入り、あやうく足を切断
 - 田で足を滑らせ、トラクターに衝突、腰部断裂、膝皿腫瘍
- 運転席周りは、クラッチ、レバーが突き出ている引っかけり**
 - 代掻き中、ロータリー点検後、運転席に戻る際、足を滑らせクラッチが入り転落、そのまま鉄車輪にひかれ、肋骨骨折、脳脊髄損傷
 - 耕起中、後ろを振り返った時、クラッチレバーが肋骨に当たり、骨折
- 公道での事故(低速車マークの設置)**
 - 狭い、トラクターでマニュアルブレーキを牽引し走行中、普通車に追突にされ、肋骨・骨盤骨折
 - ブッシュローラーをトラクターで牽引(全長14m)、右折時、普通車が追突

平成26年度農水省補助事業「農作業事故の対応調査」

SERIES 安全対策・これだけは



トラクター事故

トラクター事故の3つの特徴

- 走行中の転倒・転落**
 - 直角カーブ、鋭角カーブ、坂道走行
 - 狭い道幅、草むらで路肩・境界不鮮明
 - ⇒ブレーキの連結ロック、スピードを抑える
- 作業機の取替・修理時の事故**
 - 間違った手順での事故
- 乗降中の転落**
 - 大型化により車高が高くなって
 - ⇒とくに降車時は後ろ向きに



田起しや田植えに向けて土づくりなどの農作業が始まります。毎年、農繁期に多くの事故や痛ましい死亡事故が全国で200件以上発生していますので、春作業が行われる3~5月を重点課題として春の農作業安全確認運動を実施します。農作業安全への意識を高めるため、以下の役立つ事項を確認し安全対策を再認識しましょう。

JAたがわ青色申告会の記帳会 及び申告会が始まりました

記帳会は1月23日(木)から
2月10日(月)までの平日12日
間、各支所で行われました。
また、申告会は2月12日(水)
より3月4日(火)までの平

日12日間、各支所にて順次開催
します。この中で、青色申告会
員172名の税務申告に関する
相談や記帳方法、申告手続
きなどが行われる予定です。



JAたがわ青壮年部視察研修会

JAたがわ青壮年部(富士
本稔部長:25名)は1月26日
(日)〜27日(月)愛媛県で視察
研修を開催しました。

視察先については松山市に
ある、「有限会社てんぼ印」
を訪問。

愛媛県内各地に農場を持ち
農作業を中心として農産加
工、生産者派遣、出荷業務な
ど、様々な活動を行っており、
圃場、加工施設の計3カ所を
農業視察、工場見学を行いま
した。



視察研修を終えて、富士本
部長は「現在、資材高騰などの
影響は農業経営にも打撃を与
えているが、その状況下でも
工夫し、農業経営を行ってい
る経営者の考えや思いを聞く
ことで、自分の経営へのヒント
になるものが必ずあると思
う。それを見つけ出し、今後の
経営に役立ててほしい。」と話
していました。

農機燃料課よりお知らせ

令和7年3月1日(土)～6月20日(金)まで

農繁期の農家応援企画です!



農作業用軽油
1ℓ当り
店頭価格より
2円引!

※ご注文は軽油及び免税軽油、(農作業用) 数量は100ℓ以上の配達の対象です。

ご注文・お問合せは

添田SS 82-0068 採銅所SS 32-4684
金川SS 46-1275 配送センター 44-3609

受付時間

平日8時30分から17時00分まで
※詳しくは最寄りのSS又は配送センター迄

JA SS

JAたがわ
農機燃料課
TEL44-5651

※予約制(予約優先になります!) ※作業時間は15分程度です!

オイルキャンペーン

(ガソリンオイル:1L税込)

5W-30 通常1,300円⇒1,100円

0W-20 通常1,600円⇒1,400円

※料金は車種によって違います。

(ディーゼルオイル:1L税込)

10W-30 通常1,300円⇒1,100円

期間 **3/1(土)～3/31(月)**

特典 通常価格より
オイル1ℓ当たり
200円引き

特典
オイル交換の方に
粗品プレゼント!

特典
オイル交換
工賃無料!!

オイル交換の目安は前回交換から

5,000kmまたは6か月

お客様の愛車にピッタリのオイルをご準備いたします。
お気軽にスタッフにお申し付けください!

※お問合せは最寄りのSS迄お願いいたします。

JAたがわ 添田SS TEL. 82-0068

JAたがわ 採銅所SS TEL. 32-4684

JAたがわ 金川SS TEL. 46-1275



JAたがわ農機燃料課



「金のめし丸」県産米、大好評です。 注目の高い今こそ、お米の出荷はJAへお願いします。



生産者皆様のお米を、きちんと管理し販売しています。おかげさまで、おいしくて安心な「お米のマーク」として、消費者に愛されるようになりました。その一方で、品薄状態が続いていますので、お米の出荷はJAへお願いします。

福岡県産米キャラクター めし丸くん ©JA全農ふくれん めし丸くん Yoshiko Kimura



「金のめし丸」県産米
めし丸夢つくし



290,000俵 R.6年産
購入
希望数量

「めし丸夢つくし」が **290,000俵** 必要です!



「金のめし丸」県産米
福岡 めし丸ひのひかり



260,000俵 R.6年産
購入
希望数量

「めし丸ひのひかり」が **260,000俵** 必要です!



「金のめし丸」県産米
めし丸元気つくし

**好評につき、引き続き
JAへの出荷をお願いします。**

「金のめし丸マーク」の人気の高まること。それは、生産者のみなさまの安定収入につながります。そのためには、消費者への安定供給がたいせつです。



おいしいお米に、
金のめし丸。

福岡のスポーツキッズを応援するプロジェクト!

金メダルは、夢じゃない!!

★**ミライスター!**

応援してほしい
小学生チーム
募集中!

お知り合いや福岡の頑張る
スポーツチームにも
ご紹介ください!

ミライスター

「金のめし丸」県産米は、福岡の頑張るスポーツキッズを応援しています。

JAグループ福岡・JA全農ふくれん **金のめし丸**

LINE 公式アカウント
友だち登録は
コチラから



3月号は「初期の水稲栽培管理が重要」です。

令和6年産水稲は、7月下旬から高温の影響により、白未熟粒の発生や籾の充実不足、紋枯病の発生が多く見られました。高品質・多収生産を目指すには、初期の栽培管理が重要となります。下記のポイントを考慮し事前準備を行うとともに、しっかりと管理を行いましょう。

ケイ酸質資材の施用

水稲はケイ酸の吸収量を多く含むことから、施用は乳白・胴割れといった高温障害を防止します。その他、倒伏防止やいもち病、病害虫に対する抵抗性を強める効果も期待できます。耕起前にケイカル・珪鉄・ミネラルGを10aあたり160~200kg施用しましょう。

栽植密度

疎植にするほど籾の登熟がバラつき、白未熟粒が発生しやすくなります。株間は18~22cmを目安とし、極端な疎植を避けることで玄米品質の向上が期待できます。

極端な疎植は、一株当たりの窒素吸収量が多くなり、過繁茂となります。一株内の風通しが悪くなる結果、いもち病の発生を助長しますので注意しましょう。

箱施薬

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。

紋枯病に効果のある「ビルダーリディアEV箱粒剤」を良質米稲作ごよみに採用しています。

「ビルダーリディアEV箱粒剤」「Dr.オリゼリディア箱粒剤」は、「防人箱粒剤」よりウンカ類に対する効果が劣るので、7月以降のウンカ類の発生に注意しましょう。

除草剤

剤型	特性	注意点
1キロ粒剤	動力散布機やドローンで散布します。他の剤型と比べると低コストです。 田植えと同時に散布することもできます。	田植え同時散布する場合は、薬害発生のリスクが高くなります。 播きすぎや不足に注意しましょう。
フロアブル剤	大区画のほ場以外は畦畔から散布すれば拡散します。また、入水時の水口に一気に投入して、水田全面に拡散させる水口施用ができ、作業の軽減化が図れます。	田面が均平でない場合、拡散が妨げられ、効果がバラつくリスクがあります。
ジャンボ剤	散布機具が不要で、水溶性フィルムで包んだパック剤を直接、畦畔から投げ込みます。	田面が均平でない場合、拡散が妨げられ、効果がバラつくリスクがあります。

※上記の特性や注意点を把握し使用しましょう。

※農薬使用の際はラベルを必ず確認し、使用基準を順守しましょう



生産者インタビュー

専業農家

山口 やまぐち

憲さん けん (42)

【糸田支所管内】

「農業を始めたきっかけは、独立行政法人農業者大学校で農業の基礎知識やノウハウを学んだことです。その後、アメリカ（ワシントン州、オレゴン州、カリフォルニア州）に渡り、実践的な研修を通して農業技術を磨きました。帰国後は地元田川で農業を開始し、バラ20a、大豆2ha、麦9ha、水稲3haを栽培しました」と話す憲さんは、現在、大豆7ha、麦15ha、水稲7ha栽培される中、JAたがわ青壮年部員として15年目を迎え、食農教育として児童たちと共に汗水流し地域活性化にご尽力されています。

「畔の草刈り作業が重労働です。特に、整地されていない畔は、草刈り機も使いにくいいため、作業に時間がかかり、体力を消耗します。また、麦の収穫が終わると、いよいよ水稲栽培が始まりますが、天候によつては、種まきや田植えなどの作業が曆通りに行うことができず大変です」と苦労話をしてくれました。

「農業をやってよかつたと思う瞬間を尋ねると」

「農業を始めて、同じように農業を営む方たちと知り合うことができ、話し合うことで、新しい発見や、より良い方法を共有できることが農業をやつて良かつたと思います」と話してくれました。

「最後にひとこと」

「高齢化や担い手不足により、耕作放棄地が増加しないよう今後は田を管理・拡大していくことを目標にしています。いずれ子供たちが私の背中をみて農業者に育つて欲しいことや、これから国内外の各地で農業技術の実践経験を積み重ね、自己成長に繋げていくことを楽しみにしています。」と終始笑顔で話してくれました。

憲さん、専業農家として
今後の農業発展のため
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。

あなたも **切り花ケイトウ**、栽培してみませんか？

ケイトウってどんな花？



久留米ケイトウ「麗炎」

- ◎ 露地で栽培でき、盆や彼岸の需要期に合わせて作付け。
- ◎ 冬野菜等と組み合わせて栽培可能！
- ◎ 田川では、久留米ケイトウ「麗炎」の生産が盛ん。
- ◎ 赤色以外にオレンジ、ピンク、黄色系の品種もある。
- ◎ JAたがわケイトウ部会があり、技術面のサポートが手厚い！

夏場の導入品目 におすすめ!!

作型表

作型 \ 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8月盆出し					●	▲	—	《	》			
9月彼岸出し						●	▲	—	《	》		

● : 播種 ▲ : 定植 《》 : 収穫期

栽培の流れ (8月盆出しの場合)

- 4月下旬～5月上旬：播種
- 5月下旬～6月上旬：定植
 - ◎ 苗はセルトレーでの自家育苗またはJAたがわ育苗センターの注文苗で調達（1セルに2粒播き）。
 - ◎ 定植作業は時間がかかるため、労力を確保する必要がある。
 - ◎ 定植～活着までの初期かん水が重要。
- 6月中旬～7月下旬：かん水、追肥、防除
 - ◎ かん水は、かん水チューブや畝間かん水等により実施する。
 - ◎ 液肥を活用し、肥料切れを防止する。
 - ◎ 定期的な農薬散布によるヤガ類の防除を心掛ける。
- 8月上旬～中旬：収穫、調製、出荷
 - ◎ 開花して花首が固くなったら、収穫。
 - ◎ 盆前の10日間に出荷を集中させるため、労力が必要。
 - ◎ 規格に合わせて長さを調製後、下葉を落として束ねる。水揚げ後、出荷箱に入れて出荷する。
 - ◎ 直売所へ出荷する場合は、ラッピングして出荷。



必要な道具類

支柱、フラワーネット、穴あきマルチ、収穫カマ、出荷箱 など

ご興味のある方、詳しくお話を聞きたい方は、
以下の関係機関へお気軽にご相談ください!!

JAたがわ 園芸畜産課 ☎ 0947-42-0592
田川普及指導センター ☎ 0947-42-1428

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

ピーマン 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

園芸研究家●成松次郎

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円(だえん)形のものがピーマンです。また、パプリカと呼ばれているものは、赤、黄、橙(だいだい)などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

【品種】ピーマンの育苗期間は70~80日と長いため、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」(タキイ種苗)、「翠玉二号」(サカタのタネ)などが良いでしょう。

【良い苗の選び方】良い苗は、①本葉8~10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です(図1)。

【畑の準備】植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2、3kgを施しておきます(図2)。

【植え付け】晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます(図3)。

【整枝・誘引】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります(図4)。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

【追肥・灌水(かんすい)】収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり(約4株分)化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

【剪定(せんてい)】盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

【病害虫防除】アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】開花後15~20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方

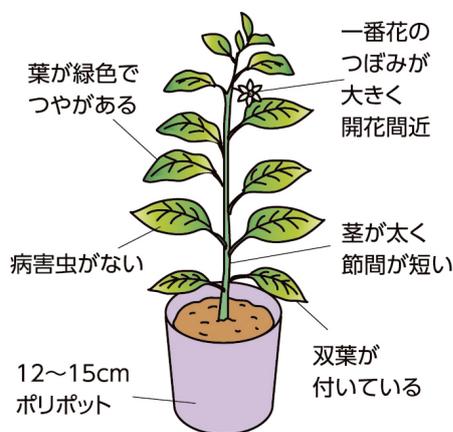


図2 畑の準備

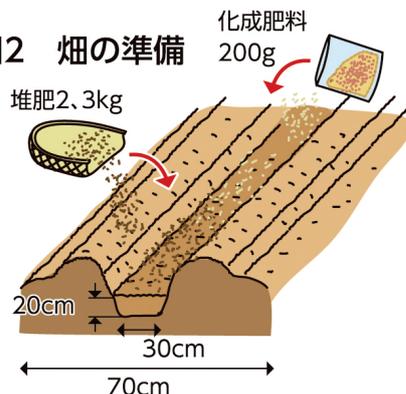


図3 植え付け

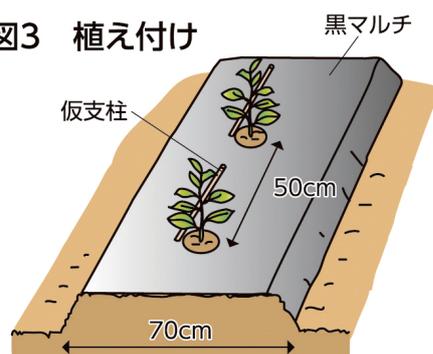
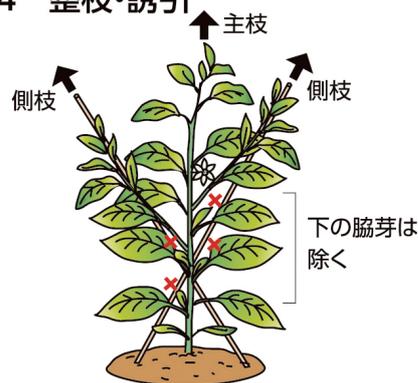


図4 整枝・誘引



栽培カレンダー(ピーマン)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	—	■			
中間地		▲	—	■				
暖地	▲	—	■					

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

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。



JA田川
やすらぎ
伊加利会館



伊加利会館／事前相談や見学等**随時受付**しております。

JA田川
やすらぎ
福智会館



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

情けない いじめるあなたの その弱さ

組合員資格のご確認と 異動手続きについて大切なお知らせ

JAたがわでは、定期的に組合員の皆様に組合員資格の確認を行っております。組合員資格につきましては、次の項目に該当する場合、手続きが必要となりますので、ご確認をお願いします。

確認事項

- ①お名前、ご住所を変更された方
- ②正組合員から准組合員への資格変更が必要となる方
 - ・農業経営を辞めた方
 - ・1年の内、**60日以上**農業に従事しなくなった方
 - ・農業経営を辞めた法人
- ※自家菜園程度の農耕は除きます※
- ③准組合員から正組合員への資格変更が必要となる方
 - ・農業経営を始めた方
 - ・1年の内、**60日以上**農業に従事する方
 - ・農業経営を始めた法人
- ④組合員資格を持っている方が死亡された場合



上記のいずれかに 該当した場合

- ①に該当・・・**名義変更届**の提出が必要です。
- ②、③に該当・・・**資格変更届**の提出が必要です。
- ④に該当・・・**相続の手続き**が必要です。

〈正組合員の資格〉

平成30年10月1日より、多様な担い手を正組合員として位置づけるため、耕作面積要件の削除、農業従事日数90日から60日に短縮され、正組合員資格要件が緩和されました。

■ 上記に該当する組合員の方や内容等についてのお問い合わせにつきましては、各支所までお願い致します。

理事会報告

令和7年1月30日(木)

【報告事項】

- (一) 令和6年12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) 反社会的勢力対応に関する定期報告
- (五) 不祥事未然防止に係る県下一斉点検について

(六) マネロン・テロ資金供与対策にかかる取組状況について

(七) 余裕金運用状況四半期報告

(八) 手形・小切手機能の全面電子化に向けた取組について

(九) 固定資産(旧弁城出張所)の処分について

(十) 農業振興委員会報告

【付議事項】

- (一) 信用事業方法書の変更手続きについて
- (二) 役員報酬委員会規程の改正について

散歩道
足元にありき
土筆の子

太田 輝久

本堂の
影を映して
春の池

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
おいしく食べて春の肌荒れ対策

栄養士
吉田 理江

ビタミンC
イチゴ、新ジャガイモ、ブロッコリーなどに含まれるビ

寒さが和らぎ過ぎ過ぎやしい季節になりました。しかし、かゆみなどの肌荒れの症状でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。皮膚のバリア機能を高めると肌荒れの症状を和らげることが出来ます。今回は肌荒れ対策にお薦めの栄養素を二つお伝えします。

ビタミンE
ナバナ、ナッツ、オリーブ油などに含まれるビタミンEには、抗炎症作用があるため、肌荒れ予防にお薦めの栄養素です。また、紫外線や花粉などの外的刺激から肌を守り、バリア機能を安定させる働きがあります。ビタミンEは、別名「若返りビタミン」とも呼ばれるほど、美しい肌をつくるのに必要な栄養素です。不足すると肌の新陳代謝の乱れや血行不良を引き起こし、染み、しわなどの原因となります。お薦めの食べ方は、オリーブ油とナバナの炒め物です。ナバナに含まれるペクチンやカロテンは、油と一緒に取ると吸収されやすくなります。ペクチンやカロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンAに体内で変化するため、花粉による肌荒れ予防効果が期待できるでしょう。

ビタミンCは、肌の健康を保つために欠かせない栄養素です。肌のバリア機能をサポートする働きがあるため、肌の水分保持能力が高まり肌荒れ予防効果が期待できます。水溶性であるビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすい性質があるため、加熱をせずに生で食べるのがお薦めです。しかし、ジャガイモに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、熱に強く壊れにくい性質があります。オリーブ油で炒めるとビタミンEとビタミンCが一緒に取れるのでお薦めです。



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。

おいしく食べながら肌荒れ対策をしたいですね。

げんまいくん
緑リヒロキ



パズルで頭の体操

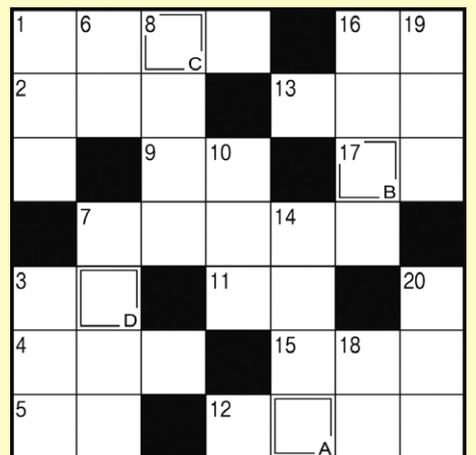
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 3月14日は——デー。
パレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いと申します
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- イソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽はたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子



2月号の答え
▼リユウヒョウ



- 造って魂入れず
- ワトロの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

タテのカギ

- クイズの答え
- 住所
- お名前
- 年齢
- ご職業
- 電話番号
- 本誌への要望・感想をお書き添えください。

85 〒825-8588
田川市伊豆 Kanoo
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

3月17日(月)

日本の「農」と「食」を学ぶ

栽培環境の管理



日本農業検定事務局

作物栽培では、適地適作を基本としながらも、地域の気象条件を人為的に調節することで、収穫時期を調節したり、収量や品質を高める工夫を重ねています。例えば、温暖な地域で発達した施設園芸や、雨の多い日本で発達した野菜や果樹での雨よけ栽培はその典型的なものです。

問題

栽培環境の管理・気象条件の人為的調節について、間違っているものは次のうちどれですか。

- (1) 温室やビニールハウスなどを使って収量や品質を高める野菜や草花の栽培は、「施設園芸」と呼ばれている。
- (2) 雨よけ栽培は、露地栽培の野菜の上に屋根を架けて降雨と強い日差しを遮り、土壌水分を安定させる方法である。
- (3) べたがけは、通気性・透水性のある不織布や寒冷しゃなどを栽培植物の上にかぶせ、強い風雨や厳しい寒暑から作物を保護する被覆法である。
- (4) マルチングは、資材の種類により、雑草を防ぐ黒色マルチ、害虫飛来を防ぐ透明マルチ、地温を高めるシルバーマルチなどがある。

解答・正解は(4)です。

解説：露地栽培の安定生産に向けて、畑の栽培環境の向上に欠かせない技術が、マルチ資

材で土壌の表面を覆うマルチングです。もともとマルチには稲わらや麦わらなどが用いられていましたが、現在は保温・保湿効果に優れたプラスチックフィルムが広く利用されています。

マルチングには資材の種類に応じて多様な効果があります。雑草の発生を防ぐ黒色マルチ、地温を抑え害虫の飛来を防ぐシルバーマルチ、地温を高める透明マルチなどです。全てのマルチには、作物の汚れや病気の伝染を防ぐ生物環境保全効果と、土の水分や軟らかさを保持し、雨による肥料の流亡を防ぐ土壌環境保全効果があります。

簡単な被覆法として、プラスチックフィルムや不織布、寒冷しゃを用いたトンネルもあります。低温期には積極的な保温による生育促進、作物の拡大、品質向上などの効果があります。高温期には雨よけや遮光による病害虫回避や品質向上などを狙いとして利用されています。

『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』(73ページ)より



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。

●先月号、生産者インタビューで高木さんの若さ溢れる活躍に頼もしく、とても将来に期待します。

【添田町：S・S様】

●健康百科を参考にして本年も元気で生活したいです。

【田川市：N・K様】

●生産者インタビューは色々自分にとって勉強になります。

【福智町：O・H様】

●毎号、私が楽しみにしているページは健康百科です。つい糖質傾向に偏ってしまうため、体づくりとしての掲載を楽しみにしています。

【田川市：K・K様】

●2月号掲載お米は「ゴミゼロ」の凄いやつ！を拝読し改めて何もかも役に立っている食品のため、今後はワラやヌカ、粉殻を活用して行こうと思いました。

【赤村：T・S様】

●お米マイスター小池氏の記事で「ぬか」が化粧品や石鹸などに使われていると知り、なるほどと思

いました。子供の頃、ぬか入り袋で床掃除をしてピカピカになった事を思い出し納得です。

【田川市：N・H様】

●色々な情報がグリーンハートで分かるので毎号楽しみに拝読しています。

【香春町：M・Y様】

●生産者インタビュー田川の若い生産者が誇りを持ち農作に従事されていることに嬉しさを感じます「地産地消」を心から応援しています。

【添田町：M・K様】

《お便りありがとうございます。これからも皆様が見やすいように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

アジのマリネ

材料(4人分)

- ・アジ(刺し身用).....1尾
- ・白キムチ.....100g
- ・酢.....適宜
- ・塩.....適宜
- ・甘長トウガラシ(赤・青).....各1本
- ・ディル.....適宜
- ・たくあん(しょうゆ漬け).....適宜

【作り方】

- ①アジを3枚におろし、塩を強めに振り5分置き、水洗いして水気を拭き取り、酢洗いにする。甘長トウガラシは種を抜き、輪切りにする。たくあんは細切りにする。
- ②白キムチは汁ごとミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ③皿に②の白キムチを敷き、①のアジを切って盛り付け、甘長トウガラシ、たくあんをのせ、白キムチの残り汁を上からかけ、ディルを飾り出上来上がり。



レシピ2

豆腐の冷製スープ

材料(2人分)

- ・ホタテ貝柱.....2個
- ・リンゴ(さいの目切り).....1/4個
- ・マイタケ.....1/2パック
- ・松の実(素揚げ).....適宜
- ・塩.....少々
- ・パクチー(みじん切り).....適宜
- ・木綿豆腐.....1丁
- ・麻辣油(マーラーユ).....少々
- ・昆布だし.....100ml

【作り方】

- ①ホタテ貝柱とマイタケは塩を振り、焼き網で両面を焼いて半分に切る。
- ②木綿豆腐と昆布だしをミキサーにかけ、ピューレ状にして塩で味を調える。
- ③皿に②のピューレを流し入れ、①のホタテ貝柱を中心に置き、上にマイタケをのせ、リンゴ、松の実、パクチーを散らし、麻辣油をかけ出上来がり。

今月のあなたの運勢

2025年
3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】 上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして</p> <p>【健康運】 部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを</p> <p>【幸運の食べ物】 ウド</p>	<p>♉ 牡牛座 (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて</p> <p>【健康運】 肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事</p> <p>【幸運の食べ物】 キウイフルーツ</p>	<p>♊ 双子座 (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 手詰まりを感じていたことに活路を見いだせそうです。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです</p> <p>【健康運】 食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を</p> <p>【幸運の食べ物】 春キャベツ</p>	<p>♋ 蟹座 (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 周囲からの支援が心強いつき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で</p> <p>【健康運】 クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 ウルイ</p>	<p>♌ 獅子座 (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ</p> <p>【健康運】 生活の中に香りを取り入れてリラックス</p> <p>【幸運の食べ物】 キュウリ</p>	<p>♍ 乙女座 (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして</p> <p>【健康運】 羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を</p> <p>【幸運の食べ物】 つまみ菜</p>
<p>♎ 天秤座 (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 やる事が多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう</p> <p>【健康運】 血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに</p> <p>【幸運の食べ物】 グリーンピース</p>	<p>♏ 蠍座 (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 好調運。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう</p> <p>【健康運】 筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます</p> <p>【幸運の食べ物】 サヤエンドウ</p>	<p>♐ 射手座 (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手</p> <p>【健康運】 無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア</p> <p>【幸運の食べ物】 ジャガイモ</p>	<p>♑ 山羊座 (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 スリリングな運気です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように</p> <p>【健康運】 自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物</p> <p>【幸運の食べ物】 ソラマメ</p>	<p>♒ 水瓶座 (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり</p> <p>【健康運】 食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして</p> <p>【幸運の食べ物】 タケノコ</p>	<p>♓ 魚座 (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運</p> <p>【健康運】 運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ</p> <p>【幸運の食べ物】 ニラ</p>

