

・／ たがわ

／ 零らぶ TAGAWA /
2025年
5月

グリーンハート



JAたがわ花卉部会赤支部総会

JAたがわ花卉部会赤支部は、在津圭太支部長のもと、第59回通常総会を4月9日(水)に源じいの森で開催し、第1号議案から第2号議案まで、全議案が承認されました。

令和6年度の販売状況は、

春先は洋花・草花類が安定した販売となりました。しかし、母の日以降は市場への入荷量が増加し、更に菊類の増加も重なったことにより、花卉全般の販売は軟調に推移しました。7月以降は、高温の影響により入荷量、品質が不安定な時期にもかかわらず、価格は平年並みでした。同様に、夏場の高温が影響し、11月には顕著な品薄となり高値で推移しました。年明けの2月から



3月にかけては、気温上昇に伴い入荷量が豊富となり、価格は低迷しました。

次年度に向けては、安定した共販を目指し、生産情報の積極的な発信と各市場との連携強化に取り組む方針が示されました。

添田園芸部会総会

4月15日(火)、添田支所2階会議室で、第59回JAたがわ園芸部会添田支部の総会が行われました。

昨年度は38名でグリーンボール、ブロッコリー、ナス、白菜を中心に栽培しました。しかし、天候不順や病害虫の発生などにより出荷量は減少したものの、価格は高い単価で推移しました。

今年度は市場との連携と定期的な目合わせ会の開催による高品質の野菜出荷を図り、予約相対、契約栽培等積極的に取り組み経営の安定化、所得の増大を目指します。

総会では、令和6年度事業報告、収支決算書、令和7年度事業計画(案)や収支予算(案)、などを協議し、全ての議案が承認されました。



生産者の皆様へ 令和5年産米共同計算の 結果について

令和5年産米の販売が終了し、
各品種ごとの最終精算金額が決定いたしました。
令和7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。

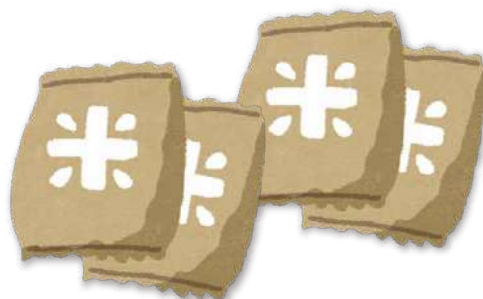


○夢つくし1等(JA米)の場合(1俵当たり:税込)

※(販売金額)15,377円 - (販売経費)1,275円 = (生産者手取額)14,102円

販売経費の内訳

流通・保管等に係る経費	485円
手数料	683円
生産・集荷・販売等に係る経費	97円
需給調整経費	0円
県産米推進協議会経費等	10円
販売経費合計	1,275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	12,900	1,202	14,102
				2	12,600	1,202	13,802
				3	11,580	1,202	12,782
元気つくし	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	12,000	1,297	13,297
				2	11,700	1,297	12,997
				3	10,680	1,297	11,977
ヒノヒカリ	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	12,000	1,380	13,380
				2	11,700	1,380	13,080
				3	10,680	1,380	12,060
コシヒカリ	普通期	1.85mm	14.0%~15.0%	1	12,300	1,299	13,599
				2	12,000	1,299	13,299
				3	10,980	1,299	12,279

※ 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7年3月28日(金) 2. 振込口座 / 各生産者の指定口座

水稻育苗センターにて播種作業開始

当JAの各水稻育苗センターでは農家の皆さんの作業負担を軽減し、高品質な苗をお届けするため、3月28日(金)から水稻の種まき作業がスタートしました。

各センターの担当職員が中心となり、苗を育てるための土(床土)の準備から、種まき、種に土をかぶせる作業まで、一連の作業を丁寧に行います。

使用する種籾はすべて温湯消毒を行ったものを使用します。種まき後には、均一な芽出しを促すため、出芽機で約3日間加温します。その後、苗は育苗室に移され、緑化苗は約4日間、丈夫な苗(硬化苗)は約2週間ほど大切に管理された後、農家の皆さんへ引き渡されます。



**田川水稻
育苗センター**

4月8日より作業
合計77,649枚



**添田水稻
育苗センター**

3月28日より作業
合計26,516枚



**金川水稻
育苗センター**

4月23日より作業
合計9,855枚



**香春水稻
育苗センター**

4月9日より作業
合計34,034枚



**赤水稲
育苗センター**

4月10日より作業
合計20,305枚

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。「直ぐに使用するから」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ので、使用後の農業機械は施設のできる格納庫や倉庫に入れ、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る習慣づけが大切です。また、最近は倉庫に保管してある玄米が盗まれる事例も発生していますので、玄米保冷庫の施設も確実にいきましょう。

3つの盗難防止対策 必ずできよう!!

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!!

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5名が、3月31日(月)をもって定年退職を迎えましたので、ご紹介します。

永末 智(営農部長)



この度、組合員様や地域の方々、職員の支えもあり、定年という節目を無事に迎えることができました。40年10ヶ月の間、お世話になりました。退職後は直売所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。

白石 マルミ(糸田支所長)



この度、組合員の皆様、地域の方々より支えとご協力がありまして無事に定年を迎えることができました。本当にお世話になりました。退職後は、リスク管理課での勤務となりますが、これからもよろしくお願い致します。

安藤 貴敏(グリーンあい係長)



組合員の皆様並びに関係職員のご協力により36年間、勤める事ができ誠にありがとうございました。

中村 正人(園芸畜産課係長)



た。また、グリーンあいでも勤務いたしますので、今後ともよろしくお願い致します。

29年6力月の長い間、大変お世話になりました。組合員や地域の皆様、職員のお力添えを頂きまして無事に定年退職できました事を感謝申し上げます。今後は、一組合員としてJA事業に協力して行きたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

小野 祐士(金川SS所長)



組合員の皆様や地域の方々、職員の協力のお陰で無事に定年を迎えることができました。退職後は、引続き金川スタンドで勤務することとなりましたので、これからもよろしくお願い致します。



年金友の会

年金友の会各支部で総会を開催し、すべての議案が承認されました。また、大任支部では総会終了後に親睦会が開かれ、支部員相互で交流を深めました。



▲福智支部(辰島勝彦支部長)
3月15日(土) 福智町金田分館
参加者/124名

◀大任支部(松崎茂彦支部長)
3月22日(土) 山賊鍋 田川本店
参加者/35名



やすたけ かえで 安武 楓(大任支所)

地域の発展、組合員の皆様のより良い生活に貢献できるよう、精一杯努力してまいります。組合員や地域の皆様に1日も早く顔を覚えていただき、気軽に声をかけていただけるような存在を目指します。

写真/中央



新人職員紹介

しもがわら りく 下川原 凌玖(園芸畜産課)

農協職員として、多くのことを学び、吸収していきたいと思っております。組合員の皆様、地域の皆様に信頼され、頼られる存在となれるよう、積極的にコミュニケーションを取り、日々の業務に真摯に向き合ってまいります。

写真/左から2番目

こまつ りゅうと 小松 隆人(福智支所)

一日も早く組合員のお役に立てるよう、精一杯頑張ります。組合員の皆様や地域の皆様に顔と名前を覚えていただき、信頼される存在となれるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

写真/1番右

まつい りくと 松井 陸留(資材課)

組合員の皆様や地域の方々の期待に応えられるよう、常に向上心を持って業務に取り組んでまいります。「この職員に任せておけば大丈夫」と思っただけのよう精進いたしますので、よろしくお願いいたします。

写真/1番左

みやもと らいき 宮本 徠樹(直売所)

新入職員として、組合員や地域の皆様に温かく迎え入れていただいたことに心より感謝申し上げます。職場の皆様に安心して仕事を任せていただけるよう、知識・技術の習得に励み、誠心誠意業務に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

写真/右から2人目

JAたがわに新しく職員が加わりました

新人職員研修

3月14日(金)、本所3階大会議室で、新規採用職員5名を対象に新人職員研修を開催しました。総務部、経済部、営農部、金融共済部より、組織機構・規程、経済事業・取組、営農部各課事業取組、JA共済・窓口対応についての説明を行いました。

新規採用職員5名は「各部署に配属されたら、JA職員としての自覚を持ち一生懸命頑張ります」と話していました。



新人職員 農家研修を実施

今年度入組した新規採用職員を

をいただきました。

対象に3月17日(月)と18日(火)の2日間、農家研修を実施いたしました。本研修は、組合員である農家の方々が日々行っている作業を実際に体験することで、農業の厳しさや大変さを肌で感じ、組合員の皆様の立場や気持ちを理解できるJA職員を育成することを目的としています。研修には、3名の農家の方々にご協力いただき、貴重な学びの機会

受入れ農家の皆様からは、「元氣いっぱい、そして一生懸命に作業に取り組んでくれました。農業者として、彼らがこれから頼りになる素晴らしいJA職員として成長してくれることを願っています」と、温かい言葉をいただきました。今回の研修を活かし、新人職員一同、より一層の組合員の皆様に寄り添えるJAがわ職員を目指してまいります。

受入れ農家の皆様ありがとうございました。

● 柳武 隆様 ● 三浦 芳裕様 ● 手島 三恵様



5月は

田植え前準備からと田植え後の水管理についてです。

代かき

代かきの目的(メリット)は、次のとおりです。

1. 田植え作業のしやすい状態(硬さ)をつくる
2. 土と肥料を混和して肥料の流亡を防ぎ、持続的に肥効させる
3. 漏水を防ぐ
4. 堆肥やワラ刈り株、雑草等を土壌中に埋め込んで、田面を整える
5. ほ場を均平にして水管理を容易にするとともに、作土層を均一化して稲の生育を揃え、除草剤の薬効を高める



代かきを行う際は、時期に注意が必要です。あまり早く代かきを済ませてしまうと、田植えまでに雑草が生えたり、土が固くなります。一回目の代かき(荒しろ)は、田植え3日前～一週間、二回目の代かき(本代)は、田植え前の2～3日前を目安に実施しましょう。

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 田植え時の葉齢は2～2.5葉程度とします(図1)。
- ④ 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。
- 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



図1 稚苗

田植え後の水管理

◆**田植え直後**／田植え後は速やか(24時間以内)に、田面が完全に沈むくらい(3～5cm)湛水する必要があります。湛水することで、植え穴の戻りを促します。除草剤を田植え同時処理したほ場では、水を入れない場合、除草剤の効果が低下するだけでなく、薬害の原因となるので注意しましょう。スクミリンゴガイ(以下：ジャンボタニシ)発生田では、スクミノン等で防除します。

◆**活着期**／浅水管理を基本とします。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をされます。

◆**分けつ期**／常に湛水状態が続くと、地中に酸素が入らず根の活性低下につながるため、**間断かん水(3日程度水を溜め、自然落水後、2日程度落水状態を保つ水管理)**を行いましょう。

◆**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日前までには終わらせましょう。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、出穂後の大幅な葉色低下や品質低下を招きます。



生産者インタビュー

専業農家

原田 裕一さん(43)

【福智支所管内】

「祖父の前より代々続くイチゴ農家の家に生まれ幼い頃から、祖父や父が一生懸命汗を流し、丹精込めてイチゴを育てる姿を間近で見えて育ちました。土に触れ、作物が育っていく喜びを感じながら、いつか私も農業を継ぎたいと思っていました。高校を卒業後、一度は外の世界を見てみたいという思いから会社に勤務しました。社会人として様々な経験を積む中で、改めて実家のイチゴ農家という仕事の大切さ、そして両親の存在の大きさを感じるようになり、40歳の節目を機に、長年培ってきた会社での経験も生かしながら、祖父、父と受け継がれた大切なイチゴ農家を、これからもしっかり発展させていきたい。そう決意し家業を継ぎ、今日に至ります」と話す裕一さんは、現在、イチゴ栽培ハウス2棟、小松菜栽培ハウス2棟を栽培しています。

「祖父や父の作業を手伝ってはいましたが、実際に自分で栽培するとなると、分からないことが多く、特に適切な水管理が難しいことや、イチゴは病気や害虫に弱く、様々な対策が必要のため大変です」と苦労話をしてくれました。

「農業をやって良かったと思う瞬間を尋

ねると――

「親の代からずっとお付き合いのあるご近所の方々や、日頃から応援してくださる知人の方々が、何度も私の農作物を買いに来てくださる事、直接買いに足を運んでくださるお客様から、本当に美味しい!と言葉をいただいた時、家業を継ぎ丹精込めて栽培して良かったと心から感じます。お客様の笑顔と美味しい一言が、私の何よりの喜びであり、日々の励みになっています」と話してくれました。

――最後にひとこと――

「今後はイチゴ栽培に専念し、栽培管理の徹底と生産性の向上に注力します。また、将来的には、父が管理している稲作や麦の栽培も引き継ぐことを目標にしています。また、農作業の合間に子供とのスキンシップが一番の楽しみです。」と話してくれました。

裕一さん、専業農家として
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。

農機燃料課よりお知らせ

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／**118円/ℓ (税込)** 通常価格【120円/ℓ (税込)より**2円引き**】
(※4月14日時点価格)
2. 期 間／令和7年5月7日(水)から6月20日(金)
※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。

お問合せは 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・祝日を問わず対応致します●

【農繁期対応期間】 期間／5月1日(木)～6月15日(日)
時間／午前8時30分～午後5時まで

詳しいお問合せは 農機燃料課まで 0947-44-3035 / 44-3072

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26日(月)～5月30日(金)	9:00～15:00
赤 支 所	6月 2日(月)～6月 3日(火)	9:00～15:00
香 春 支 所	6月 5日(木)～6月 6日(金)	9:00～15:00
後 藤 寺 支 所	6月 9日(月)～6月10日(火)	9:00～15:00
伊 加 利 会 館	4月26日(土)～7月31日(木)	9:00～17:00
福 智 会 館	6月13日(金)～6月15日(日)	9:00～16:00
福 智 会 館	6月21日(土)～6月22日(日)	9:00～16:00

【注意事項】 ※大任支所・川崎支所・伊田支所は伊加利会館で対応いたします。
※糸田支所・福智支所は福智会館で対応いたします。

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

お問い合わせ等は9:00～17:00までをお願い致します。



令和6年度

JA共済ライフアドバイザー 福岡県大会

自動車共済挙績の部 最優秀賞受賞

令和6年度JA共済ライフアドバイザー福岡県大会が3月12日(水)、JA共済連福岡の主催の元、福岡国際会議場で開催されました。組合員・利用者とJA・JA共済を繋ぐ重要なパイプ役として、県下20JA484名のライフアドバイザーが日々活動しています。その中、当JAから複合LA瀬戸竜希(当時:福智支所主任)が、自動車共済挙績の部で、最優秀賞に輝きました。

また、共済の事務レベル向上と均質的なサービスの提供を目指すことを目的とした「令和6年度JIMー1グランプリ」の表彰式が3月21日(金)にヒルトン福岡シーホークにて開催され、田振蔭さん(当時:後藤寺支所)が優績表彰の部 県北地区9位に入賞いたしました。



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12日(土)・15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7,117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チラシを配布し、農業で地元をさらに盛り上げるため、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「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なって盛り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たがわ青壮年部 部員募集中!!

お車の修理なら JA共済自動車指定工場へ お任せください

優秀なスタッフが修理を担当しておりますので、ご安心ください。

事故車両のレッカー・ロード・引取り・納車・無料代車の貸し出しなどのサービスを行っております。
現場急行の際、同行することも可能です。なお、事故状況によっては対応致しかねる場合もございますので、
事前に各指定工場へご連絡ください。

代車のご相談

入庫・修理を行うお車の代わりとして、修理期間中の代車を優先的に提供いたします。

引取り・ 納車サービス

入庫・修理を行うお客様のご要望に応じて、事故車両の引取りから納車までを無料で行います。

レッカー ロードサービス

事故・故障の際に、JAからの出動要請に対し、レッカーの出動あるいは緊急の修理を実施します。

(有) 添田モータース



お車の修理等
お困りの事がありましたら
添田モータースへご連絡ください。

お問い合わせ先 田川郡添田町大字野田 1758-1
担当 中富(なかとみ)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-82-0023



(株) 田丸自動車整備工場



お車の修理・レッカー手配等
お困りの際は田丸自動車整備工場へ
ご連絡ください。

お問い合わせ先 田川市弓削田 242-1
担当 田丸(たまる)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-44-2771



日東興業(資)



お車の修理・レッカー手配等
お困りの際は日東興業へ
ご連絡ください。

お問い合わせ先 田川市西本町 3-9
担当 黒岩(くろいわ)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-42-0395



(有) 吉野自動車



お車の修理等
お困りの事がありましたら
吉野自動車へご連絡ください。

お問い合わせ先 田川郡香春町 1013-1
担当 吉野(よしの)社長まで



契約者・支所担当者共通

TEL.0947-32-6200



令和7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(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)	5月4日(日)	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)
	平日 (通常業務)	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	平日 (通常業務)
燃料課配送C	8:30～17:00	祝日	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00	祝 日				8:30～17:00
金川SS	7:00～19:00		7:00～19:00	7:00～19:00	7:00～19:00					7:00～19:00
添田SS	8:00～18:00		8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00					8:00～18:00
採銅所SS										

ゴールデンウィークは全てお休みさせていただきますので、給油や灯油等の予約はお早めに!

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

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(火)・5月3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(火)は
全支所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



誤記載による お詫びと訂正

4月号8ページ下段に掲載いたしました、農産物直売所「来てみんな・かながわ」だよりの記事の中で、4月開催行事予定(金曜日)ちらし寿司・総菜(あゆみ工房)2割引販売は誤った情報でした。深くお詫び申し上げますとともに、ここに訂正致します。

理事会報告

令和7年3月26日(水)

【報告事項】

- (一) 令和7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7年度コンプライアンス・プログラム計画について
- (五) 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の一部変更について
- (六) 令和7年度信用事業ローン推進取組債権流動化委員会報告

【付議事項】

- (一) 令和5年度産つるち米最終精算について
- (二) 貸出金の資金新設について
- (三) 役員賠償責任保険への加入について
- (四) 令和7年度余剰金運用方針について
- (五) 職制規程の一部改正について
- (六) 就業規則の一部改正について
- (七) 定年再雇用規程の一部改正について
- (八) ヘルプライン運営要領改正について
- (九) 自己資本比率算出要領の一部改正について
- (十) 労組要求について
- (十一) 学職経験理事候補者の推挙について
- (十二) 役員選任推薦会議委員の選任及び役員推薦会議開催について
- (十三) 令和7年度事業計画について

若葉萌え
足取り軽い
登山かな

太田 輝久

妻の煮る
鯖の匂いや
よき夕餼

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく

しっかり食べて春の睡眠トラブル対策

栄養士

吉田 理江

睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼をかうと

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起これやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ることで体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかりと炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

緑茶には含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えるといいでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレンジでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。

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。



睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼をかうと

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起これやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ることで体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかりと炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

緑茶には含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えるといいでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレンジでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。

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。

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 端午の節句に——人形を飾った
- ② 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- ③ 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
- ⑥ 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑦ カアカアと鳴きます
- ⑧ スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- ⑨ フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑩ 初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑪ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑫ 三毛、トラ、サバといえは
- ⑬ ギュッと押すと気持ちいい



4月号の答え ▼ イースター

- ① ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ② その泉は——的な空気に包まれている
- ③ 日本には謙譲の——の精神があります
- ④ 周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑤ 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑥ ひじをグッと曲げて出します
- ⑦ 雑穀の——アワやキビと並んで知られています
- ⑧ ちらしやにきりがありません
- ⑨ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑩ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑪ 5月の空を泳ぎます

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・感想をお書き添えてください。

85 〒825-8588 田川農業協同組合 総務部管理課 田川市伊田3-5-50

★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(木)

JAたがわ公式ラインで 友だち募集中

JAたがわでは、公式ラインで
友達募集をしています。
お友達登録をして、各種の最新情報を
閲覧できるようになります。
また、来てみんなかながわ直売所の
特売品情報、季節商品や
キャンペーンなどの
お得な情報をいち早く確認できます。



お手続きは下記のとおり

公式ライン URL

<https://lin.ee/m9LthRp>

または、QRコードの読み込みはこちら



直売所生産者紹介

森坪 史書さん(40歳)
もりつほ ひろみ

こだわって育てた美味
しい生椎茸を直売所に
出荷しています。土台と
なる菌床ブロックから自
家栽培しているため、新
さい。



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。

●グリーンハートを拝読するこ
とで様々なことを知る事がで
きますので毎号楽しみにして
います。お米を洗う時の水温
に気を付けたいと思います。
オニオンリング調理を参考に
して食べました、美味しかった
です。

【香春町・M・Y様】

●田植え準備を行っているので
田植え時の注意点が参考にな
ります。また、猪など獣害対
策としても作業しています。

【福智町・S・T様】

●4月号のクロスワードパズル
はとても難しかったです。
イースターって何だろう??

【田川市・K・K様】

●お米を洗う時は、年中水道水

を使用していたが、温度をこ
まめに測り必要時には冷水を
使うことで美味しいご飯が食
べられると知り、実行したいと
思います。

【田川市・N・Y様】

《お便り誠にありがとうございます
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
い致します。



家族で楽しむおいしい一皿 | 気持ちがいい季節！ピクニックのお供にも



アスパラのうま味がぎゅっと詰まった /

アスパラとささみの春巻き

アスパラガス …… 1束 A 酒 …… 大さじ1
春巻きの皮 …… 4枚 塩 …… 小さじ1/2
鶏ささみ4本(200g程度) こしょう …… 少々
揚げ油 …… 適量

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて

下ごしらえの少ない春巻きはとっても自由で楽しい！

- ① ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ② 春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③ 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

老若男女みんな大好き！ /

ジャガイモとクレソンのガレット

ジャガイモ …… 250g
塩 …… 小さじ1/2
クレソン …… 2本
薄力粉 …… 大さじ2
こしょう …… 少々
油 …… 大さじ1

ポイント

でんぷんでガレットがつながるので、切ったジャガイモは水にさらさないこと。クレソンは火を入れると風味が穏やかになって食べやすいです。

アレンジ

- クレソンをお好みの香味野菜やハーブに替えてもおいしい。ディル、ローズマリー、パクチーなど

- ① ジャガイモは細い千切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ2、3分置いておく。クレソンは葉を3cm、軸は斜めに1cm幅に切る。
- ② ジャガイモの水分が出てきたら、薄力粉、クレソン、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱したフライパンに②を大きめのスプーンですくって落として薄く広げ、くっつかないように並べて3分焼く。こんがり色が付いたらひっくり返して裏面も同様に焼く。



今月のあなたの運勢

2025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、占星学のジグザクを徹底的に解説・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/>

♈ 牡羊座 (3/21~4/19) 【全体運】 良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして 【健康運】 活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ 【幸運の食べ物】 梅	♉ 牡牛座 (4/20~5/20) 【全体運】 活気がありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合っていきましょう。ポジティブ思考が運を開く鍵 【健康運】 室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処 【幸運の食べ物】 キクラゲ	♊ 双子座 (5/21~6/21) 【全体運】 上昇運。下旬をめに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感 【健康運】 チームで行うスポーツやダンスにツキあり 【幸運の食べ物】 新ジャガイモ	♋ 蟹座 (6/22~7/22) 【全体運】 後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます 【健康運】 食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って 【幸運の食べ物】 フキ	♌ 獅子座 (7/23~8/22) 【全体運】 耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを 【健康運】 パワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事 【幸運の食べ物】 タケノコ	♍ 乙女座 (8/23~9/22) 【全体運】 活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉 【健康運】 早寝早起きで。生活のリズムを大切に 【幸運の食べ物】 ソラマメ
♎ 天秤座 (9/23~10/23) 【全体運】 頼まれ事から行うと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ 【健康運】 血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで 【幸運の食べ物】 ナガイモ	♏ 蠍座 (10/24~11/22) 【全体運】 対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も無い込みそう。カッパすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎ 【健康運】 カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に 【幸運の食べ物】 ニンニク	♐ 射手座 (11/23~12/21) 【全体運】 周囲が次第に騒がしくなってきた。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に 【健康運】 ダンスやストレッチで気持ちよく体を動かして 【幸運の食べ物】 ルッコラ	♑ 山羊座 (12/22~1/19) 【全体運】 運勢は好調。助けしてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ 【健康運】 古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め 【幸運の食べ物】 サンショウ	♒ 水瓶座 (1/20~2/18) 【全体運】 運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して 【健康運】 シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に 【幸運の食べ物】 ニラ	♓ 魚座 (2/19~3/20) 【全体運】 良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めにはできることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり 【健康運】 日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて 【幸運の食べ物】 コゴミ

