

・人 たがわ

／ 暮らし TAGAWA ／
2025年
6月

グリーンハート



職員全体研修会開催

4月19日(土)、26日(土)の2日間、本所大会議室で全職員168名を対象に「令和7年度職員全体研修会」を開催しました。

組合長挨拶のあと、坂本専務より今年度の経営方針、各部長より事業方針について説明後、コンプライアンス研修

を行い、JA職員としての心得を再確認するとともに、新年度に向けた職員の意識統一を図りました。

また、職員2名による経営幹部職員養成講座修了論文発表や農業協同組合功労者表彰3名と永年勤続表彰9名の表彰式を併せて行いました。



直売所 春の大売出し

4月26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日限りの大売出しでしたが、特にご好評いただいたのは、数量限定のお米の販売で

す。1割引の5kg入りを300袋ご用意しておりましたが、開店わずか2時間で完売となりました。その他、野菜詰め放題や春野菜の苗、新鮮なお肉や鮮魚、旬の果物などの販売を行い、1,135人の

▲店内も活気溢れる大盛況!

お客様にお買い求めいただき、大盛況となりました。誠にありがとうございました。次回は8月に盆前の大売出しを開催予定です。



▲詰め放題の品が見えぬ程の大人気!!

金川小学校の生徒たちが カボチャの苗植え体験！

4月21日(月)、伊田支所管内の組合員である入船清さんのご協力のもと、同氏の圃場において、伊田支所営農担当の藤井次長の指導のもとで、金川小学校の2年生39名と5年生46名の生徒たちが、カボチャ(ほっこり姫)の苗植え体験を行い、生徒たちは1本ずつ丁寧にカボチャの苗を植えました。

この体験は、野菜作りを通



して農家の方々の苦労や収穫の喜びを学び、農業や食育への関心を深めるとともに、地域の方との交流を通して、ふるさとへの愛着を育むことを目的としています。これから7月中旬の収穫に向けて、水やりや草取りなどの作業にも一生懸命取り組んでいく予定です。大きく育つカボチャを心待ちにしながら、生徒たちは日々の成長を見守っています。



地域と未来を育む サツマイモの苗植え体験

5月12日(月)、食農教育に力を入れているJAたがわ青壮年部(富士本部長、部員数24名)は、金川小学校の1年生と6年生、総勢88名を対象にサツマイモ「紅はるか」の苗植え体験を実施しました。

青壮年部の皆さんと一緒に丁寧にサツマイモの苗を植え付ける貴重な体験を通して、子供たちは「秋の収穫が、今から待ち遠しい」と、食の大切さや農業への理解を深めました。

広大な畑に集まった子供たちを前に、青壮年部を代表して野中政宏氏が「今はただの葉っぱに見えるかもしれないけれど、秋にはきっと立派なサツマイモになりますので、最後まで楽しく作業し、怪我のないようにしてくださいね」と優しく語りかけました。

澄み渡る青空の下、子供たちは額に汗を浮かべながら、



川崎果樹部会総会

4月24日(木)、川崎支所2階会議室で、令和6年度JAたがわ川崎果樹部会(手嶋洋司部会長)の総会が行われました。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。

つ症の対策袋試験、シャインマスカット長期貯蔵に力を入れ、技術向上・出荷増量・共販に向け課題克服に取り組み、より一層の部会組織強化に努めます。

昨年度は7名で生産面積、梨225a、ぶどう457aで、令和6年度活動計画に基づき、栽培を行いました。販売面では、各市場品薄で需要は高いものの、梨、ぶどうともに天候不順や高温乾燥の影響で出荷量が減少し、供給の難しい状態が県下全域であった為、価格は高い単価で推移しました。今年度は、新高梨み



いちじく部会定期総会開催

5月8日(木)、JAたがわいちじく部会(宮内了治部会長・部会員11名)の定期総会が、川崎集荷場で開催されました。

総会では、昨年度の実績並びに令和7年度事業計画についての議事がすべて承認されました。

生産面では、少雨乾燥傾向で、夏場の高温により成熟異常果や痛み果が発生しました。販売面は、市場品薄により高単価で推移したものの出荷数量が減少し、実績は伸び悩みました。

今年度については、さらなる品質向上対策に取り組み、安全・安心ないちじくを消費者に提供できるよう努めます。



柚子部会総会

5月13日(火)、柚子部会(長谷川芳廣部会長)の定期総会・生産販売反省会が、川崎集荷場会議室にて行われました。総会では、令和6年度部会活動報告や実績報告、令和7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。



令和6年度の生産は、早い段階で鹿に下段の芽を食われ、散見されたことや、裏年であつたため、出荷量は減少しました。販売については、主に加工用黄ゆずの出荷で1kg単価130円という高値で契約販売を終えることができました。

＼スリップ事故防止! 雨の日も安心! /

タイヤ・ワイパーキャンペーン実施のお知らせ

期間: 令和7年6月2日(月)~7月31日(木)

梅雨入り前のこの時期に、JAたがわ各スタンドでは、皆様に安全・安心なカーライフをサポートするため、タイヤ・ワイパーキャンペーンを実施いたします! 雨の日の運転、あなたのタイヤは大丈夫ですか? スリップ事故を防ぐためにも、この機会にぜひタイヤ点検をしませんか。

タイヤご購入のお客様には嬉しい洗車サービス

※軽トラックは洗車サービス対象外となりますので何卒ご了承ください。

期間中、JAたがわ各スタンドでタイヤをご購入いただいたお客様には、感謝の気持ちを込めて洗車サービスをさせていただきます。

●タイヤ1本~2本ご購入: 水洗い洗車サービス

●タイヤ3本~4本ご購入: シャンプー洗車サービス

このお得な機会に、
ぜひJAたがわ
各スタンドへお越しください。
皆様のカーライフを
全力でサポートいたします!

梅雨入り前に安心を! ワイパー安全点検で視界良好&快適走行を

今年も梅雨の時期が近づいてまいりました。各スタンドでは、組合員、ご利用者の安全な走行をサポートするため、ワイパーの安全点検を実施します。雨の日の視界不良は、思わぬ事故につながる可能性があり大変危険です。「拭き残しがある」「ビビリ音がする」など、ワイパーに少しでも不具合を感じたら、早めの点検と交換で視界をクリアにし、運転時のストレスを解消しましょう。

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。

視界が良くなることで、雨の日の運転も安心・快適になります。

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/TEL82-0068 採銅所SS/TEL32-4684 金川SS/TEL46-1275

熱中症 5月から9月まで「熱中症対策強化期間」です

気象庁が令和7年4月に発表した3か月予報(5~7月)暖候期予報では、今年の夏季は全国的に例年よりも気温が高くなることが予測されています。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月から9月までの期間を「熱中症対策強化期間」として取り組みます。この期間中は、時季に応じた適切な熱中症予防の呼びかけを強化するとともに、効果的な普及啓発や注意喚起を掲載します。

農作業における熱中症による死亡者数は、特に猛暑日が続く7月から8月に集中する傾向があります。しかし、熱中症による救急搬送人員数は、身体がまだ暑さに慣れていないゴールデンウィーク前後から梅雨明け直後の急増する傾向が見られます。これは、暑さが本格化する時期だけでなく、その前段階から熱中症のリスクが高まっていることを示唆しています。農業従事者の皆様は、熱中症の具体的な症状がない場合でも、暑い環境下での体調不良は全て熱中症の可能性があると考えて、すぐに作業を中断してください。本格的な暑さを迎える前に、日頃から体調管理に留意し、暑さになれる工夫を取り入れるとともに、作業環境の整備や休息時間の確保など、熱中症予防対策を徹底しましょう。

農作業で心がけること

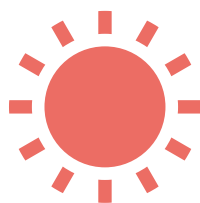
高温下での長時間作業を避け、「こまめな休息と水分・塩分補給」を行い、「絶対に無理をしない・頑張りすぎない」ことが大切です。

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、ファン付き作業着については、濡らしたインナーを内側に着用することで、より効果的に身体を冷やすことが期待できます。また、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うけましょう!

- ・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。

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!!

農作業死亡事故(令和5年)において、「熱中症」による死亡者が全国で37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6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2,322人と直近5年で最多となっています。令和7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7年2月25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」が開始されたので有効活用しましょう。

※1 暑さ指数(WBGT)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。

また、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ていますので、農作業を開始する前に情報を確認しましょう。

《熱中症になったときの応急処置》

- 熱失神のような軽度の熱中症であっても、周りの環境や状況によって、応急処置等をしないと重症化する可能性があります。
- 立ちくらみや脱力感等の熱中症の症状を感じたら、すぐに作業を中断し、応急処置を実施することが大切です。
- 早い対処は快復への近道、疑いを感じたらすぐに対処しましょう。

①作業を中断(代表的な症状)

- ・汗をかかない、体が熱い
- ・立ちくらみ、吐き気、頭痛
- ・脱力感、判断力低下

②応急処置

- ・涼しい環境へ避難
- ・衣服をゆるめ体を急速冷却
- ・水分・塩分を補給

③病院へ

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう!!

【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7年は、4月23日(水)17時から10月22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の活用法

熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)とは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして環境省及び気象庁から予報として発表されていますので、ご活用ください。

環境省の公式ライン
QRコードとリンクは
右記の通りです。



こちらのリンク
(<https://lin.ee/mj3KmWD>)
をご利用ください。

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提供するためのアプリです。
農林水産省HP「MAFFアプリについて」<https://www.maff.go.jp/kanbo/maff-app.html>



QRリーダーから
MAFFアプリを
ダウンロード
できます!



MAFFアプリと熱中症警戒アラートの連携

MAFFアプリ※では、登録された地域に熱中症警戒アラートが発表された場合、当日の朝に自動でアラートが通知される機能が付加されています。
注) 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提供するためのアプリです。

MAFFアプリの設定

①MAFFアプリをダウンロード

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

②push通知機能をONに設定

- 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

↓ QRリーダーで読み取り、
アプリをダウンロード



Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

Android iOS

6月は

田植え後の管理作業と大豆の播種についてです。

1.田植え後の管理作業

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(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

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粒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中干し終了時期が遅れると、出穂後の大幅な葉色低下や品質低下を招きます。

本田防除・中後期雑草対策

●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。

●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(噴霧器使用) ※湛水できない場合にも有効
		ウィードコア1キロ粒剤	湛水
イネ科	ノビエ キシウスズメノヒエ(アゼカゲラ)	クリンチャー1キロ粒剤 クリンチャージャンボ	湛水
		クリンチャーEW	落水または湛水

●薬剤を使用する際は、ラベルの説明に従って使用しましょう。

※「令和7年産良質米稲作ごよみ」を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。

2.大豆の播種

◇令和6年産大豆の概況

令和6年産大豆については、6月下旬の播種時期に雨が多い状況でしたが、適期とされる7月20日までには6割の播種が進み、7月中にほぼ終了しました。しかし、播種後の高温乾燥やハスモンヨトウの多発により、減収となりました。10aあたりの収量は、前年の91kgを大きく下回る15kgとなりました。

◇播種前準備

●排水対策のため、額縁排水及び弾丸暗きよの施工を行いましょう。

●土壌酸性矯正のため、ケイカルまたは苦土石灰を100～200kg/10aを施用しましょう。

●耕起は播種当日に行うか、一工程播種とします。一工程播種を行う場合は、播種前にラウンドアップマックスロードまたはサンフーロン液剤を散布しましょう。

●種子は毎年更新し、播種前に紫斑病予防・出芽苗立ち安定のため、以下の薬剤のいずれかを塗沫処理しましょう。

◇播種

●播種適期は6月20日～7月15日です。

なるべく、7月15日までに播種を終えましょう。

●播種が遅くなる場合は、令和7年産大豆栽培ごよみの「4.播種時期と栽培密度」の表を参考に密播きして、苗立ち数を確保しましょう。

薬剤名	施用量
クルーザーMAXX	種子1kgに対して8ml
キヒゲンR-2フロアブル	種子1kgに対して20ml

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!



生産者インタビュー

果樹農業者

おた 太田

ひろふみ 裕文さん(59)

【川崎支所管内】

「実家が葉タバコ農家だったため、高校卒業後は就職という道を選ばず、家業を継ぎました。しかし、時代が進むにつれて、葉タバコの品質管理や収益面で厳しさが増していくのを肌で感じていました。そのような状況に加え、近隣の葉タバコ農家が次々とイチゴ栽培へと転換していく様子を見て、私も新たな可能性に挑戦したいと考えるようになり、20歳から50歳までの30年間、イチゴ農家として情熱を注ぎました。イチゴ栽培で培った経験を活かし、今では、ぶどうや梨の栽培に取り組んでいます。時代の変化に対応しながら、常に新しいことに挑戦し続けることが、私の農業人生の原動力となっています」と話す裕文さんは現在、川崎町の杉本農園でぶどう(品種:巨峰・シャインマスカット・BKシードレス)を2ha、梨(品種:幸水・豊水・新高)を70a栽培しています。また、地域の農業を盛り上げる一助となればと思い、JAたがわ川崎果樹部会の副部会長として活動しています。

「観光農園のため、近年、気象変動の影響により、雨が極端に少なかったり、想像を絶するような猛暑が続いたり、これまでの経験では考えられないような天候に見舞われることが多くなりました。作物は、日照り続きで生育が滞ったり、急な大雨で傷んでしまったりと、安定した収穫が本当に難しくなっています。丹精込めて育てた作物が、自然の力によっていとも簡

単に大きな打撃を受けてしまうのは本当に辛く、収穫できたとしても、猛暑の影響で品質が低下するなど、販売面で苦労が絶えません。自然を相手にする職種とはいえ、近年の予測不能な天候は、私たち農家にとって大きな悩みの種です」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――

「自分のペースで計画的に農作業を進められることに、大きなやりがいを感じています。そして何より嬉しい瞬間は、直接お客様から『美味しい!』という言葉をいただいた時です。自分の手で育てた作物が、誰かの笑顔につながる。その喜びは何にも代えがたく、日々の苦労が報われる至福のひとつです」

――最後にひとこと――

「これまで培ってきた経験を活かし、将来的にはぶどうとアスパラガスの栽培に専念することです。それぞれの作物の特性を深く理解し、より高品質で美味しい作物を育てていきたいと考えています。そして、何よりも、歳を重ねても自分の体と相談しながら、できる範囲で生涯現役として農業に携わっていけることが、今の私の楽しみであり、目標でもあります。」と終始笑顔で話してくれました。

裕文さん、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。

桜調 枝垂れ桜セット

桜調御殿丸二重 枝垂れ桜
 対(2個)
 002 001
 特三丸 (税抜48,000円)
 53,900円
 特五丸 (税抜60,000円)
 66,000円

桜調行灯二重 枝垂れ桜
 対(2個)
 006 005
 11号 (税抜48,000円)
 52,800円
 12号 (税抜52,000円)
 57,200円

桜調住吉二重 枝垂れ桜
 対(2個)
 004 003
 9番 (税抜51,000円)
 56,100円
 10番 (税抜60,000円)
 68,200円

009 特三丸+住吉9番+行灯11号セット
 特別価格 **155,100円** (税抜141,000円)

007 住吉9番+行灯11号 セット
 特別価格 **104,500円** (税抜95,000円)

010 特五丸+住吉10番+行灯12号セット
 特別価格 **182,600円** (税抜166,000円)

008 住吉10番+行灯12号 セット
 特別価格 **118,800円** (税抜108,000円)

JAたがわでは、故人の御霊を偲び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、お越しいただけない方は、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。

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

場 所	開 催 日 時
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 までお願い致します。



※写真は
イメージです

盆提灯・返礼品展示会開催

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

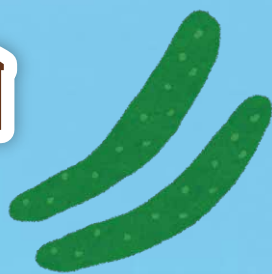
●伊加利会館／0947-42-9341
田川市大字伊加利 2191-7

●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

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

抑制キュウリ 順々に種まきして、長い間収穫を楽しむ



園芸研究家●成松次郎

露地栽培のキュウリは春に種まき(晩春に植え付け)、夏に収穫するのが一般的ですが、家庭菜園でも6、7月に種まきすれば、春まきの収穫が終わる頃から新鮮なキュウリがなり始めます。ただし、盛夏期に種まき(または植え付け)するため、高温・乾燥で発芽や活着が不良になりやすく、病害虫の発生が多い時期であること、台風や干ばつなどの気象障害を受けやすいことなどに注意が必要です。

【品種】 耐暑性があり、ウイルス病などの病気に強い品種を選びましょう。「VR夏すずみ」(タキイ種苗)、「ときわ光明(こうめい)」(ときわ研究場)などが良いでしょう。

【畑の準備】 種まき2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%程度)200g、堆肥2、3kgを散布し、よく耕しておきます。幅約120cm、高さ約10cmの畝を作り、土壌水分が適度のときに白マルチを張って乾燥と地温の上昇を防ぎます。前作が果菜類のときは元肥をゼロでスタートし、収穫が始まった頃から追肥を開始します。

【種まき】 栽植方法は2条植えでは、条間80~90cm、株間60~70cm間隔にまき穴を作り、1カ所3、4粒をまきます(図1)。育苗する場合は9cmポリポットに2、3粒の種をまき、本葉2枚程度で植え付けます。

【誘引・整枝】 つるが伸び出す前に長さ2m以上の支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します(図2)。下から5、6節までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。6、7節以上の子づるとは本葉2枚の上で摘心し、親づるとは支柱の高さで摘心します(図3)。

【追肥・灌水(かんすい)】 肥切れさせないよう2週間ごとに収穫終了前まで追肥を続けます。1回目は果実が取れ始めた頃に1平方m当たり化成肥料30g程度を株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は同量を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土寄せします。キュウリは特に水分が必要で畑が乾いていたら必ず灌水します。

【病害虫の防除】 ベと病やうどんこ病は登録農薬で防除します。アブラムシには、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】 長さ21、22cm、重さ100~120gが収穫適期ですが、小さくても「もろキュウ」として楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 種まき

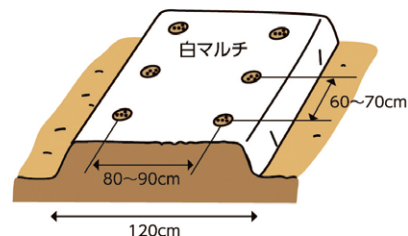


図2 支柱立て

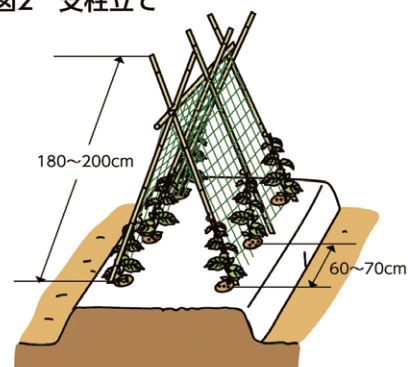
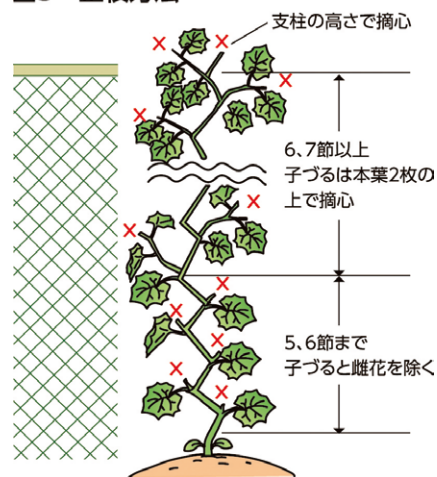


図3 整枝方法



栽培カレンダー(抑制キュウリ)

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地	●	●	■	■		
中間地	●	●	■	■		
暖地	●	●	■	■	■	

● 種まき — 生育 ■ 収穫

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
閲覧が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

来てみんなかながわ
ならではの
売出計画月カレンダーなど
他にもJAたがわの
各種イベントや
支所での事業などを
配信します。

LINE 公式アカウント
@621mbqew
または、QRコードの
読み込みはこちら▶▶▶



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▶▶▶



理事会報告

令和7年4月30日(水)

【報告事項】

- (一) 令和6年度決算状況報告
- (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) 苦情・相談等対応状況定期報告
- (六) 自主検査結果報告
- (七) 内部統制基本方針運用状況報告
- (八) 令和6年度コンプライアンス・プログラム実施結果報告
- (九) 余裕金運用状況報告
(四半期1月～3月報告)
- (十) 令和6年度 内部監査業務活動報告書について
- (十一) カントリーエレベーター
麦運営委員会報告
- (十二) 感謝状贈呈者(優良組合員表彰)
- (十三) 役員選任推薦会議報告
- (十四) 労組要求の回答について
- (十五) 人事異動について

【付議事項】

- (一) 令和7年度～令和9年度中期方針について
- (二) 令和6年度 通常総代会開催について
- (三) 理事の利益相反取引について

さくらんぼ
小鳥と人の
競い合い

太田 輝久

雨に濡れ
紫陽花正気
満ちにけり

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく
おいしく食べて梅雨うつ対策

栄養士
吉田 理江

＊けんこうひゃっか＊
■オメガ3脂肪酸
青魚、あまに油、クルミなどに含まれるオメガ3脂肪酸(EPA・DHA・αリノレン酸)は脳の働き

ます。
ましよう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

炭水化物
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

炭水化物
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

炭水化物
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

炭水化物
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

炭水化物
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかりと取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。



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。

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。

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。

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。

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。

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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

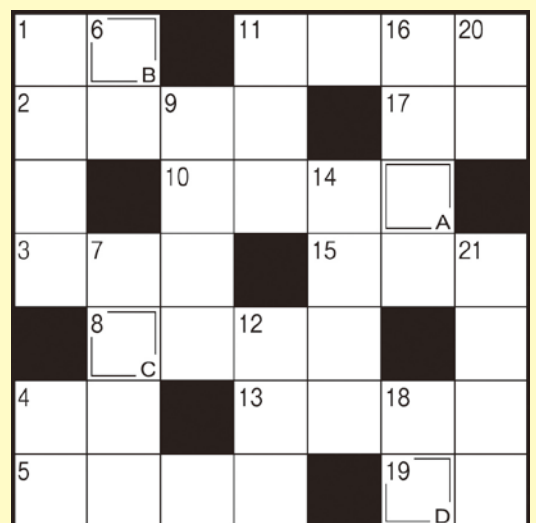
ヨコのカギ

出題 ● ニコリ

- 6～7月はしとしとと降る日が多い
- あの部長は——掌握術に優れている
- 化学式ではH+やOH-などと表します
- 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 旧暦6月の異称
- 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 長女から見た次女や三女
- 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 生の魚貝などを薄く切った料理
- 木の根と枝のあいだ
- オニ、テッポウなどの種類がある花



5月号の答え ▼ シバザクラ



- 漢字では紫陽花と書く花
- 肌でできないように
- 日焼け止めを塗りました
- 剣道の試合のとき
- 頭につけます
- 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 1年を基準としたときの3カ月
- inと表記する長さの単位
- 神棚に供える植物
- タンジエント
- 海の宝石とも呼ばれる生き物
- 6月10日は——の記念日です
- じよつろやホースでおこないます

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。

〒825-8588
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、粗品発送にてかえさせていただきます。

★締切日

6月16日(月)

●なくそう食品ロス●

災害用備蓄で食品ロス削減

食品ロス問題
ジャーナリスト
井出 留美

災害に備えて食品を備蓄していますか？朝日新聞2025年2月22日付「beアンケート」では、備蓄している防災用品の1位は水、3位は保存食・非常食でした。19年発表の総務省調査によれば、国の行政機関の42%が、備蓄食品の入れ替え時にそれまで保存していた備蓄食品を全て廃棄していました。省庁も同様に捨てていたのです。

ところが食品ロス削減推進法が施行された19年、農林水産省は省庁として初めてNPOなどに備蓄食品の寄付を行いました。備蓄の入れ替え時に役目を終えた食品を有効活用することにしたのです。翌20年にも寄付しました。

農林水産省を皮切りに、今ではほとんどの省庁が、備蓄食品の入れ替え時に食品を寄付するようになりまし。食品ロスの削減と生活困窮者支援が目的です。

農林水産省の公式サイトには、賞味期限切れも含め、寄付できる食品がリスト化された「国の災害用備蓄食品の提供ポータルサイト」があります。

ところで、備蓄食品の寄付は賞味期限が過ぎていても大丈夫なのでしょうか？東京農業大学で長年食品の保存の研究をしてきた徳江千代子先生は、賞味期限が過ぎても食べられるものの例として缶詰を挙げています。調べた中では、調味液が濃いものや果物のシロップ漬けなど、最長で15年持つものがありました。

家庭で備蓄しておく良い缶詰は、魚、豆類、果物、パンなどです。災害時の支援食は炭水化物に偏りがちですので、魚や豆類などタンパク質が取れる缶詰を常備すると良いでしょう。普段から使っては買いた足すローリングストック法で保存すれば、在庫が循環していくので、賞味期限切れを防ぐことができます。

一般的に賞味期限は「おいしさの目安」であり、品質が切れる日ではありません。ただ、いったん開封したら賞味期限は無効になることにも注意してください。

食品ロス問題
ジャーナリスト
井出 留美(いであみ)

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。



直売所生産者紹介

やました
山下

あつみさん(添田地区 75歳)



当直売所に、1年を通じてハウス栽培した、こだわりのフルーツトマトときゅうりを出荷しています。

特に、地元特有の肥沃な赤土で丁寧に育てた野菜は、その濃く賞味ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。



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。

●JAたがわ公式ラインができたのですね！さっそくお友達登録しました。これから色々な情報を楽しみにしています。

【赤村・N・H様】

●5月号の料理、ジャガイモとクレソンのガレットを参考に調理しました。とても美味しかったです。

【田川市・I・S様】

●睡眠に炭水化物がおすすめとは知りませんでした。今年はお米がとて高かったので食パンを多く食べていましたが、健康のためにお米をたくさん食べようと思います。

【川崎町・M・M様】

●毎号グリーンハートを楽しみに拝読しています。家族で楽

しむおいしい一皿を参考に作っています。クロスワードパズルが難しかったです。

【香春町・M・Y様】

●各部署での活動が写真付きで良く分かります。また、毎号クロスワードパズルが楽しみです。

【川崎町・N・Y様】

《お便り誠に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。



家族で楽しむおいしい一皿

太陽をたっぷり浴びた
初夏の野菜を楽しむ

トマトのうま味を加えた定番メニュー /

豚肉とトマトのしょうが焼き



材料 2人分

豚肉(しょうが焼き用など) 200g 塩 …… 小さじ1/2
タマネギ …… 1/2個 こしょう …… 少々
トマト …… 大1個 小麦粉 …… 適宜
キャベツ …… 適宜 油 …… 大さじ1
たれ/しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1
おろししょうが1片(15g)

ポイント

うま味・酸味・甘味を持つトマトは、ソースと具材の両方を担ってくれるため、いつもとひと味違うしょうが焼きに。トマトの栄養素・リコピンは加熱すると吸収力がアップするのうれしいですね。

作り方

- ①豚肉は大きければ半分にカットしておく。タマネギは薄切りに、トマトは8等分のくし切りをさらに横半分にカットする。キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。たれの調味料を合わせておく。
- ②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③フライパンを熱し、油を入れて豚肉をこんがりと色づくまで焼き、いったん取り出す。そのままのフライパンで油(分量外)を足し、タマネギを炒める。しんなりしたら豚肉を戻し入れ、①のたれを入れて絡める。トマトを加えてたれとなじんだら、キャベツとともに盛り付け出来上がり。

どんな料理にも合う万能野菜・ズッキーニを生食で /

ズッキーニとちくわのナムル

材料 2人分

ズッキーニ …… 1/2本(100g) 砂糖 …… 1つまみ
ちくわ …… 2本(50g) こしょう …… 少々
ごま油 …… 大さじ1/2 ごま …… 適宜

ポイント

新鮮なズッキーニは生食がおすすめ! 調理するときも火の通りを気にしないで良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもお勧めです。

作り方

- ①ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ(分量外)でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。
- ②①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえて出来上がり。



今月のあなたの運勢

2025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/>

♈ 牡羊座 (3/21~4/19) 【全体運】 早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう 【健康運】 好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに 【幸運の食べ物】 インゲン	♉ 牡牛座 (4/20~5/20) 【全体運】 頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人の手伝いを 【健康運】 前半は無理をしないように、後半は大きく上昇 【幸運の食べ物】 アシタバ	♊ 双子座 (5/21~6/21) 【全体運】 パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎ 【健康運】 筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて 【幸運の食べ物】 オクラ	♋ 蟹座 (6/22~7/22) 【全体運】 運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ! 【健康運】 食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きます 【幸運の食べ物】 エダマメ	♌ 獅子座 (7/23~8/22) 【全体運】 予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです 【健康運】 オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要 【幸運の食べ物】 シソ	♍ 乙女座 (8/23~9/22) 【全体運】 出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を 【健康運】 ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて 【幸運の食べ物】 キュウリ
♎ 天秤座 (9/23~10/23) 【全体運】 用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉 【健康運】 血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう 【幸運の食べ物】 新ショウガ	♏ 蠍座 (10/24~11/22) 【全体運】 苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間が経たなくても諦めないこと 【健康運】 体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて 【幸運の食べ物】 ズッキーニ	♐ 射手座 (11/23~12/21) 【全体運】 強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って 【健康運】 前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎ 【幸運の食べ物】 ゼンマイ	♑ 山羊座 (12/22~1/19) 【全体運】 もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ 【健康運】 スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます 【幸運の食べ物】 トマト	♒ 水瓶座 (1/20~2/18) 【全体運】 さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く 【健康運】 不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉 【幸運の食べ物】 パプリカ	♓ 魚座 (2/19~3/20) 【全体運】 厳しい状況が緩和の兆し。イラツとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう 【健康運】 急な発熱に気を付けて。無理はしないこと 【幸運の食べ物】 レタス

