

・▲ たがわ

# グリーンハート

発らぶTAGAWA  
2026年  
2月





## 仕事始めの年頭挨拶

1月5日(月)本所3階大会議室で田中組合長より年頭の挨拶がありました。

「中期三か年計画の2年目を迎えるにあたり、私たちは、地域農業の振興と組合員の営農継続の支援という使命を、改めてしっかりと果たしていかなければならない。

その取り組みを支えるためには、まずJA自身の健全で安定した経営が不可欠です。そのためにも、確かな経営基盤を築くことが求められています。しかし、収益を伸ばすことは決して容易ではなく、厳しい状況が続いています。だからこそ、職員一人ひとりの力を結集し、企業体として成長する努力を続けること、無駄な経費を見直し削減すること、そして各々に与えられた責務を着実に果たし、組合員の期待に応えられるよう努めなければなりません。令和8年も、皆さんとともに力を合わせて取り

組んでまいりましょう。」との組合長の言葉に役職員一同は身を引き締めて耳を傾けました。



## 農機具初荷式

1月7日(水)本所農機センターで、農機具メーカーやJA全農ふくれん、JA役職員が出席して2026年農機具初荷式を執り行いました。

初荷式では、「生産資材の価格高止まりに加え、自然災害の影響も重なり、農家のみなさんには大きな負担が続いています。こうした状況の中で、高額な農機具を購入してくださった組合員のみなさんへ、心より感謝とお礼をお伝えくだ

ださい。また、近年は農業機械による事故も発生しているため、農作業にあたっては安全に十分注意し、作業を行っていたただけるよう、伝えてほしい。」と田中組合長より挨拶がありました。その後、「初荷」の幟を飾ったトラックに同乗し、ご購入いただいたトラク

ター・田植え機などが心待ちにしている組合員のもとへ無事に届けられました。

安全な取扱いと適切なメンテナンスを通じて、農機具が長くご愛用頂けますよう、全力でサポート致しますので、農機具のご購入、修理、整備等がございましたら左記の農機燃料課までご連絡なくお問い合わせ下さい。

連絡先

44-3035  
または 44-3072



祝二十歳 今浪 凜さん(香春支所)



左から ▲田中組合長 ▲今浪凜さん ▲坂本専務

成人を迎えた職員1名に田中組合長からお祝いの言葉と記念品が1月15日(木)に組合長室で贈呈されました。

組合長から「大人の仲間入り、誠にめでとうございます。これまで支えていただいた方々へ感謝の気持ちを忘れず、笑顔で組合員や地域の皆さんに接し、責任ある行動で頑張ってください」と激励の言葉を受けました。

「晴れて成人となり、節度ある行動で何事にも頑張ります」と決意を述べました。

二十歳のお祝い

# 農産物直売所で年末大売出しを開催

12月28日(日)からの3日間、農産物直売所「来てみんな・かながわ」で年末大売出しを開催しました。

直売所の店内には、新鮮な地元産の農産物をはじめ、餅、精肉、鮮魚など、正月に向けた豊富な商品が並びました。また、園芸資材館では門松・しめ縄・生花・枝物など正月飾り等を販売しました。28日には青壮年部が餅つきに奮闘し、正月を迎える活気に包まれました。3日間で3,300人を超えるお客様にご来店いただき、売り上げは1,200万円に迫るなど大盛況となりました。

この成果は生産者の方々、ご来店いただきました皆様のご協力とご支援に心より感謝申し上げます。

次回の大売出しは4月に予定しており、今年もさまざまな催しを計画しております。日頃よりお買い物の際には、ぜひ農産物直売所「来てみんな・かながわ」をご利用ください。スタッフ一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。



▲たがわ青壮年部が餅つきを大奮闘!!



▲正月を彩る綺麗な飾り花



▲直売所店内は大盛況



## 年金友の会 支部活動

年金友の会・福智支部（辰島勝彦支部長）は、会員の健康づくりと交流促進を目的に、グラウンドゴルフ大会を開催しました。大会では、真剣な表情と笑顔が見られ、仲間同士検討をたたえ、大いに盛り上がりました。



▲12月6日（土）福智町金田スポーツ公園多目的グラウンドにて熱戦!!



▲12月20日（土）立派な門松が支所玄関に!

また、新年を迎えるにあたり、参加部員で協力して伝統的な門松作りを行い、完成した立派な門松は、福智支所の正面玄関に飾られました。

## 令和7年度

## 九州地区JA営農指導員体験交流会に福岡県代表として参加しました

福智支所職員・松本智也営農指導員が、12月2日（火）にレンブラントホテル大分で開催された「JA営農指導実践事例 九州地区代表選考会」に福岡県代表として出場し、事例発表を行いました。当日は、九州各県から7名の代表が集まり、地域農業振興に向けた課題解決の優良事例を発表し合いました。

からユーモアを交えて説明しました。

九州ブロック代表には、JAおきなわの筋原弘紀氏が選ばれ、最優秀賞には惜しくも届きませんでした。二階建法人の取り組みは全国的にも注目されており、松本営農指導員の発表後には会場から多くの反響が寄せられました。

松本指導員は、担当する福智町伊方地区で取り組んできた、全国的にも前例の少ない「一般社団法人伊方営農組合」と「農事組合法人伊方ファーム」による「二階建法人の設立から現在までの歩みを紹介しました。発起人や事務局の苦労、農家・JA・行政の連携、さらには炭鉱産業衰退後の農地復旧の歴史などを、スライドを用いた





## 二セ電話詐欺を未然に防止 田川警察署から感謝状を受賞

令和7年11月8日(土)、福智支所の渡邊支所長が二セ電話詐欺の被害を未然に防いだ功績により、福岡県田川警察署から感謝状を受賞しました。

当日、支所を訪れた女性が携帯電話で通話しながらATMを操作している様子を不審

に感じ、声をかけ状況を確認しました。女性は電話の相手から指示を受け、振り込み操作を行おうとしていたことが

判明。支所長は冷静かつ適切に対応、詐欺の可能性を伝えるとともに警察へ連絡し、被害を未然に防ぐことができました。

田川警察署は「迅速で的確な判断が被害防止につ



ながった」として、同職員の行動を高く評価しました。

J A たがわでは、地域で増加している二セ電話詐欺や振り込み詐欺への対策を強化する中、これまでに7件の被害を未然に防止し、田川警察署から感謝状を受けました。

今回の事例は、日頃からの注意喚起や声かけが被害防止においていかに重要であるかを、改めて示すものとなりました。

## マネロン・金融犯罪対策への 取組強化について

近年、様々な金融犯罪が発

生しており、その手法や手口もますます巧妙化・高度化しています。新聞等の報道をご覧になり、不安を感じておられる組合員・利用者の皆さまも多いのではないかと思います。また、国際的にも金融機関が取り組むべき課題

として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策の重要性が一段と高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の重要な責務です。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保し、お客様の大切な財産を金融犯罪から守るため、マネロン・金融犯罪対策を重要な経営課題として位置づけ、組合全体で取組みの定着化・高度化を進

めてまいります。

私を含め常勤役員一同、マネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮を執り、組合員・利用者の皆さまに安心して当組合をご利用いただけるよう、引き続き取り組んでまいります。

令和8年1月

田川農業協同組合

代表理事組合長 田中 秀信





## 令和7年度 福岡県家の光大会・ 女性部のつどい開催

学びと笑顔が広がる、心温まる一日

令和7年12月5日(金)、JAたがわ女性部の役職員10名は、ヒルトン福岡シーホークホテルで開催された「福岡県家の光大会・女性部のつどい」に参加しました。

大会では、田所部長をはじめ、役員および各女性支部長が中心となり、日頃から取り組んでいる家の光の普及活動や地域での実践活動が改めて評価され、参加者一同、活動の意義を再確認する貴重な機会となりました。

会場では、県内各JAによる体験発表が行われ、地域を支える女性部活動の力強さや創意工夫に触れ、大きな刺激と学びを得ました。

終盤には「笑いヨガ」が披露され、会場全体が一体となって笑顔に包まれる和やかな時間となりました。



りました。心も体も温まる、まさに「つどい」の名にふさわしいひとときとなりました。

JAたがわ女性部は、これからも家の光を通じて地域に寄り添い、学び合い、支え合う活動を続けてまいりますので、家の光の購読と女性部活動へのご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。





# 女性部 正月用注連縄・寄せ植え・生け花講習会

各支部では、正月に向けた注連縄づくりや生け花、寄せ植えの講習会を開催しました。

作品を美しく仕上げるため、参加者は講師のアドバイスを受けるながら、色とりどりの花や枝材を丁寧に組み合わせ、作っていました。自由な発想で作られた作品は、それぞれに個性が光り、鮮やかな仕上がりとなりました。

で進み、参加者は自宅に飾る注連縄や鉢植え、生け花を思い思いの気持ちで完成させました。

JAたがわ女性部では、「仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり」をテーマに、さまざまな活動を行っています。

多くの仲間と一緒に、楽しい時間を過ごしてみませんか。興味のある方は、ぜひ営農企画課までお問い合わせください。

営農企画課／TEL 0947-44-3380



▲12月4日(木)後藤寺支部 しめ縄作り



▲12月10日(水)後藤寺支部 寄せ植え講習会



▲12月11日(木)福智支部 寄せ植え講習会



▲12月24日(水)香春支部 正月用生け花講習会



▲12月24日(水)赤支部 寄せ植え講習会



▲12月26日(金)後藤寺支部 正月用生け花講習会



▲12月26日(金)川崎支部 正月用生け花講習会



▲12月26日(金)糸田支部 正月用生け花講習会



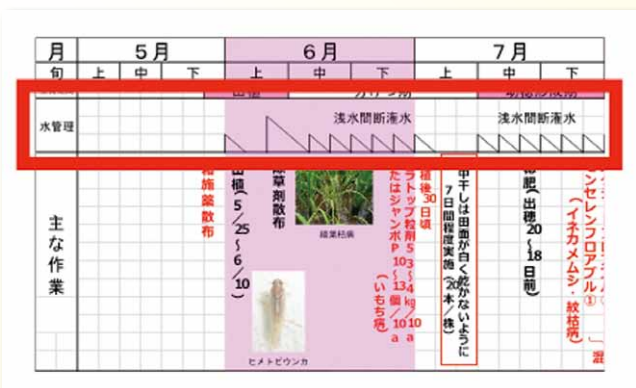
2月号は

# 「令和8年産良質米ごよみ」についてです。

令和7年産からの主な変更点は以下の通りです。

## ●水管理作業の明示

令和8年産から、下図の赤枠(下図は夢つくし)のとおり、水管理作業を品種ごとに分かりやすく示しました。



## ●新規土壌改良剤

新たな土壌改良剤として、「ケイ酸加里プレミア34」「マルチサポート2号」を追加しました。いずれもケイ酸が配合されており、高温障害の回避や品質向上につながります。

尚、上記の土壌改良材は中干し前に施用することで登熟が良くなる効果が期待できます。

## ●新規箱施薬剤「フルスロトル箱粒剤」

近年、夏の気温が高い傾向で、高温で発生しやすい紋枯病の発生が目立っています。そこで、紋枯病により高い効果の「フルスロトル箱粒剤」を掲載しました。

## ●新規除草剤

### ・「イネヒーロー1キロ粒剤」(初期除草剤)

令和7年産稲作ごよみまで掲載されていた「イノーバDX1キロ粒剤51」から「イネヒーロー1キロ粒剤」に変更しました。

### ・「カウンシルエナジー(1キロ粒剤・フロアブル・ジャンボ)」シリーズ(初期除草剤)

初期除草剤として、「カウンシルコンプリート」シリーズから「カウンシルエナジー」シリーズに変更しました。

### ・「ロイヤント乳剤」(中後期除草剤)

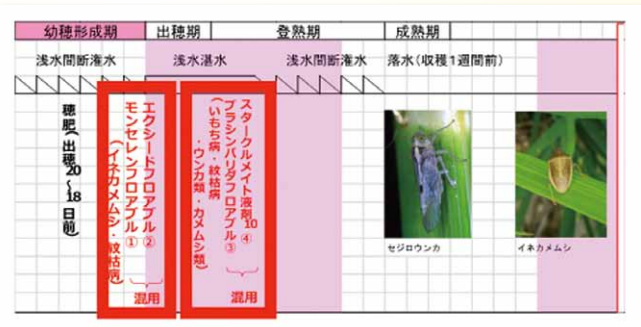
イネ科雑草対策として、「ロイヤント乳剤」を新たに追加しました。なお、ホタルイ・クログワイ・コウキヤガラに対しては効果が劣るため、これらの雑草が繁茂している場合は使用を控えてください。

## ●新規本田液剤

近年、出穂期～登熟期に多発している紋枯病対策として、「ブラシンバリダフロアブル」を追加しました。この液剤は、いもち病やもみ枯細菌病にも効果があります。

## ●カメムシ対策

近年、カメムシの発生量は増加傾向にあり、これまでの1回のみの防除だけでは不十分な状況になっています。そのため、赤枠(下図は夢つくし)のとおり、各品種のカメムシの本田基本防除を出穂前～出穂期(エクシードフロアブル)とその7～14日後(スタークルメイト液剤10)の計2回に増やしています。収量・品質向上に向けて施用しましょう。



## ●ドローン防除体系表の追加

近年、ドローンによる病害虫防除が増えています。そこで、令和8年産から「無人航空機(ドローン)防除体系」を掲載することになりました。希釈倍率や散布量が通常散布と異なるため、農薬ラベルを必ず確認してから散布しましょう。





# 生産者インタビュー

農業者

箕野 みいの

和大さん かずひろ (46)

【香春支所管内】

「幼い頃から両親に手を引かれ、土や水に触れながら、緑豊かな田畑で遊ぶ時間を心から楽しみ、成長するにつれて、農機具、バイク、自動車など、あらゆる機械に魅力を感じるようになりました。」

高校卒業後は専門学校で自動車整備を学びました。その後は全日本ロードレーサーとして、自分の道をまっすぐに進んでいたが、父が亡くなったため、家業を継ぐ決意を固めました」と話す和大さんは現在、水稲1.5ha、ブロッコリー20aを栽培しています。

「私が20代の頃は、農業機械のオペレーターとして手伝っていました。しかし、家業を継いでからは、すべての管理を行うようになり、とても大変で、特に草刈りや畦塗り作業に苦労します」と苦労話をしてくれました。

また、ユーチューバーとして畦塗り作業や農機具類のオイル交換などの動画も発

信しており、日々の農作業の魅力を広く伝える活動にも取り組んでいます。

「農業をやつて良かったことを尋ねると――

「もともと機械好きのため、これまでの経験を活かしながら自分らしい農作業に打ち込めることです。オペレーターとしての作業は本当に楽しくて仕方ありません」と話してくれました。

最後にひとこと尋ねると

「耕作放棄地や担い手不足の受け皿となることを目標にしています。しかし、資材価格が高止まりしているため、圃場整備などに対する国や県の今後の施策にも期待したいですね。」と笑顔で話してくれました。

和大さん、農業者として  
今後の地域農業の発展のため  
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。

# 軽油免税証申請手続きのお知らせ

農業を営む人が農業用として使用するトラクター・コンバイン等の動力源として使用する軽油については、**本人の申請により軽油引取税32.1円/ℓを免税できることになっています。(R.8 3/31まで、暫定税率廃止後、R8 4/1より軽油引取税15円/ℓの免税になります。**

JAでは、軽油免税に係る申請書類提出の代行を致しますので、該当者は下記の必要書類を準備のうえ、支所・給油所へ申し出下さい。

## 1 軽油免税証申請の必要書類(農業用)

必要書類	新規	更新	備 考
①耕作証明書	○	○	市町村役場で発行してもらえます。
②機械の販売証明書	○	△	△機械に変更がある場合は必要です。 ※免税証が1,000ℓ以上の場合も必要。
③機械の全景写真	○	△	
④認印	○		
⑤誓約書(2種類)	○		
⑥免税軽油使用者証		○	
⑦免税軽油の納品書又は請求書		○	
⑧免税証返戻届		○	余った免税証を添付して下さい。

**※提出期限は令和8年2月20日(金)必着になります。**

## 2 軽油免税配送給油所

配送地区	配送給油所	電話番号
大任・川崎・伊田・後藤寺・猪位金	農機燃料課 配送センター	44-3609
金川・福智町・糸田町	金川給油所	46-1275
添田町・安真木	添田給油所	82-0068
香春町・赤村	採銅所給油所	32-4684

## 軽油引取税(暫定税率廃止)について

### ■ 暫定税率の廃止について

軽油引取税(32.1円)のうち、暫定税率(17.1円)は **令和8年3月31日で廃止されます。**

### ■ 令和8年4月1日以降の税額

令和8年4月1日以降に購入する軽油については、本則課税の15円のみが適用され、免税軽油の対象となります。※適用税額:15円/ℓ(本則課税)

### ■ 令和8年3月31日までの購入分

暫定税率が存続しているため、令和8年3月31日までに購入した軽油は  
 ※免税軽油の税額が 32.1円/ℓ(本則15円+暫定17.1円)となります。  
 ※適用税額:32.1円/ℓ(暫定税率廃止前)

### ■ 免税軽油の使用期限について

**※令和7年に交付された免税軽油の使用期限は、令和8年2月28日までです。**



田植えの季節が近づいてきました。

今年も「田植機の整備会(庭先での事前点検)」を行います。

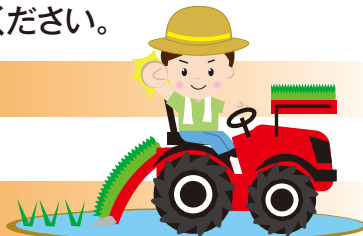
田植えを始める前に機械の状態を確認しておくことで、思わぬ故障を防ぐことができ、安全に作業を進め、安心して田植えを行うための大切な準備となりますので、点検をご希望の方は、この機会にぜひお問い合わせください。

### 庭先事前点検 整備会日程

期間: 令和8年2月2日(月)~4月24日(金)

### 庭先事前点検 整備料金: 税込

- |      |         |          |         |      |        |
|------|---------|----------|---------|------|--------|
| ○4条植 | 6,600円  | ※施肥機付は別途 | 3,500円~ | ○歩行植 | 4,400円 |
| ○5条植 | 8,800円  | ※施肥機付は別途 | 4,500円~ |      |        |
| ○6条植 | 12,100円 | ※施肥機付は別途 | 5,500円~ |      |        |



### 田植機点検項目

- 植付爪 ○ワイヤー関係 ○走行関係
- 植付部関係 ○Vベルト関係 ○エンジン関係
- オイル関係 ○電気関係

### 別途料金

- 田植機引上又、オイル・部品等の交換については、別途料金がかかります。

※点検整備の申込は、JAたがわ農機燃料課又は、お近くの支所までご連絡下さい。

**TEL / 44-3035 まで (農機燃料課)**

田植機整備会のご案内

## JAたがわでは、2月2日(月)から3月31日(火)まで牛フン堆肥キャンペーンを実施します。

- 2t配送通常価格6,600円(税込)をキャンペーン価格4,400円(税込)にて配送いたします。
- 牛フンバラ堆肥(バケット1すくい軽トラ約1台分1,870円税込)の直取りと2tバラ配送の対応については下記のようになっています。

配送、引取日 / 月曜日~金曜日(祝日を除く)

引取対応時間 / 8時30分~9時00分

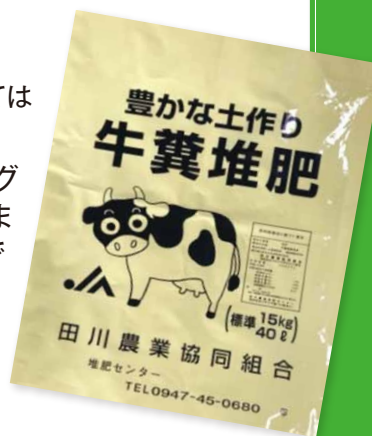
※堆肥配送の予定が入っている場合があるため、引取につきましては前日までにご連絡をお願い致します。

また、牛フン堆肥袋(標準重量15kg)も1袋410円で各グリーンセンター、金川直売所横の園芸資材館で販売していますので、ご予約、お問い合わせ等ございましたら、各支所までご連絡ください。

### 連絡先

**45-0680(堆肥センター)・42-4173(資材課)**  
または各支所へご連絡ください。

※製品製造および1日の配送には限りがあり、ご希望日に配送できない場合もございますのでご了承ください。



牛フン堆肥キャンペーンのお知らせ

歴史と文化に触れながら心豊かなひとときを、お過ごしいただける内容となっておりますので、ぜひJAたがわ定期積金のご契約をお願いいたします。

正式な日程等は決まり次第、改めてご案内いたしますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

予告版

令和8年度 JAたがわ定期積立旅行

# 伊勢神宮参拝・熱田神宮・

## 名古屋3日間

豊臣兄弟ゆかりの地

### 伊勢神宮 内宮

内宮は正式には皇大神宮といえます。  
御祭神は、皇室の祖先神であり、日本人の総氏神としてあがめられる天照大御神です。  
天照大御神は太陽にもたとえられ、約2000年前にこの地にご鎮座されました。  
五十鈴川の御手洗場で手を清め、神宮の森を歩いていくと、伊勢神宮ならではの荘厳な雰囲気に包まれます。  
冬至のころには、宇治橋の鳥居から日が昇る美しい光景を目にすることができます。



伊勢神宮外宮 (伊勢)



豊臣秀吉ミュージアム (伊勢)



二見興玉神社 (伊勢)



※こちらは、ご希望の方のみとなります。  
※展示内容は一部変更になる場合がございます。

なばなの里イルミネーション (伊勢)

旅行実施日 令和8年11月上旬～下旬

旅行代金 大人お一人様 144,000円

募集期間：令和8年2月末まで／募集人員：210名

日次	行程	●入場観光 ●下車観光 ●車窓観光 ▲お買物	食事
1	JAたがわ各支所 → 福岡空港 → 中部国際空港 → 名阪関ドライブイン → 伊勢神宮外宮 → 二見興玉神社 → 鳥羽温泉 [泊]	ANA434(予定) 9:00頃 10:10頃 参拝 参拝 夕食は宴会形式 16:10頃	朝食 昼食 夕食
2	ホテル → 伊勢神宮内宮 → 勢乃国屋 → 伊勢志摩みやげセンター 王将伊勢店 → 豊臣ミュージアム・豊臣兄弟大河ドラマ館 → 長島温泉 [泊]	参拝 参拝 海鮮物のお買物 夕食は約100種類のバイキング形式 17:00頃	朝食 昼食 夕食
3	ホテル → 熱田神宮 → 名古屋城(本丸御殿) → 和食処サガミ常滑店 → 中部国際空港 → 福岡空港 → JAたがわ各支所	参拝 参拝 黄金の鯉を頂く国宝 ANA3159(予定) 13:55頃 15:20頃	朝食 昼食 夕食

1日目 鳥羽シーサイド  
ご宿泊 ホテル (予定)

2日目 ガーデンホテル  
ご宿泊 オリーブ (予定)

旅行申込について  
予告版として日程を提示していますが  
2026年8月中旬頃、正式な日程表  
でご案内させていただきます。



定期積金のお申込み、お問合せはJAたがわ各支所へお気軽にお問合せください

- 大任支所 ☎63-2001
- 川崎支所 ☎73-2033
- 伊田支所 ☎44-1810
- 後藤寺支所 ☎44-0414
- 福智支所 ☎22-0009
- 糸田支所 ☎26-0091
- 添田支所 ☎82-1131
- 香春支所 ☎32-2011
- 赤支所 ☎62-2500

お互いの 思いやりこそ 社会のきずな



# 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、来てみんなねかながわ直売所の  
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

来てみんなねかながわ  
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12月24日(水)

### 【報告事項】

- (一) 令和7年11月末実績報告
- (二) 事務ミス等発生状況報告
- (三) 組合員加入脱退報告
- (四) 不祥事未然防止に係る県下一斉点検について
- (五) 令和7年度 JA共済コンプライアンス  
点検結果報告

(六) 経営リスク管理委員会報告

(七) 株式会社おおとつニク食品仮決算報告

(八) 令和7年度 米検査結果集計及び  
大豆刈取実績並びに

令和8年度 麦播種状況について

(九) 令和8年度 水稻共計 肥料・農薬の  
特別価格について

(十) 令和8年度 旅行目的付定期積金  
募集について

(十一) 年末貯金の取組について

(十二) 年末年始業務日程について

(十三) 賞与支給報告

### 【付議事項】

- (一) 田川水稻育苗センター播種ラインの  
一部更新について

着る着ない  
悩む一枚  
余寒かな

太田 輝久

毛糸編む  
伴侶の髪の毛  
艶めきぬ

原田 祥二郎

今月の一句

健康百科

おいしく食べて美しく  
食べ物で冬の感染症対策

栄養士  
吉田 理江

冬になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗いやマスクなどの基本的な対策に加え、食事から必要な栄養を取ることも重要です。今回は、感染症対策に役立つ食べ物を三つご紹介しましょう。

■ハクサイ  
ハクサイには美肌づくりに役立つ、免疫機能を高めるビタミンCが豊富に含まれています。また、ハクサイに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、便通を良くする効果も期待できるため、便秘が気になる方にもお薦めの野菜です。人間は全身の免疫細胞の約7割が腸に集中しているため、腸内環境を整えることは、免疫機能の向上に直結します。

■シヨウガ  
シヨウガには、免疫機能を高めるジンゲロールとシヨウガオールが含まれています。これらは抗菌・抗ウイルス作用を持ち、感染症予防に役立ちます。シヨウガオールは加熱によって生成され、体を内側から温めてくれます。

■カキ(牡蠣)  
冬が旬のカキは、免疫機能を正常に保つ働きがある亜鉛を豊富に含む食材です。亜鉛にはウイルスの増殖を抑え、風邪の初期症状を軽減する作用があると考えられています。さらに免疫機能の維持に役立つビタミンB12や、抗酸化作用があるセレンも含まれているので、今の時期にお薦めです。

ビタミンCが亜鉛の吸収率を高めてくれるため、かき鍋やかきフライなどにして、上からレモンを搾ると良いでしょう。



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。

旬の食材を日々の食事に取り入れ、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけることが感染症に負けない体づくりにつながります。

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?

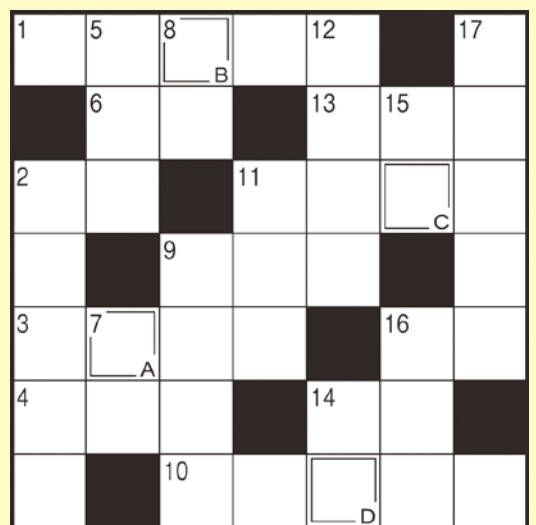
ヨコのカギ

出題 ● ニコリ

- ① 節分に来るかぶりします
- ② 働き者のイメージがある昆虫
- ③ 羽根つきに使う道具
- ④ 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- ⑤ 張り上げたりひそめたり
- ⑥ 強い風に雪が舞います
- ⑦ 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑧ 金太郎が担いでいるもの
- ⑨ ドアをコン、コン
- ⑩ 魚へんに付と書く魚
- ⑪ 寒いとこりやすくなる人もいます



1月号の答え ▼ サンガニチ



- ⑫ 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街はたきで払うもの
- ⑬ い草などで編んだ敷物
- ⑭ 天井や空がある方向
- ⑮ 長さの単位のひとつ
- ⑯ 記号はf t
- ⑰ 眠くなると下がつてきます
- ⑱ 外湯めぐりで知られる兵庫東北部の温泉地
- ⑲ 鬼は外、は内
- ⑳ 日本刀の手で握る部分
- ㉑ すべては忘却の——だ
- ㉒ チョコレートケーキの——をスマホで調べた

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。

85 〒825-8588  
田川農業協同組合  
総務部管理課  
田川市伊田2-5-50

★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、粗品発送にてさせていただきます。

★締切日

2月16日(月)



## 直売所 出荷者紹介

### 入船 清さん (田川市 77歳)

現在、白菜・大根・かぶ・ねぎなど、多品目の野菜を直売所へ出荷しております。

「来てみんな・かながわ」では副会長も務めており、役員としての活動、出荷者としての取り組みを両立しながら、直売所を少しでも盛り上げていけるよう、日々丹精込めて野菜を育て

ています。

ご来店の際には、ぜひ一度お手にとっていただけますと幸いですので、何卒よろしくお願いいたします。



## 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。

● 田川市郡で行われているさまざまな活動や情報を知ることができ、とても興味深く拝読しています。

【赤村：M・K様】

● 健康百科の情報が料理に役立っています。

【川崎町：O・T様】

● 先月号に掲載されていたJAたがわ定積旅行の記事は、とても楽しそうでした。私も機会があれば参加してみたいと思いました。

【福智町：S・T様】

● 季節ごとの野菜づくりのポイントを載せていただけると、野菜栽培の初心者にはとてもありがたいです。

【添田町：M・K様】

● 旬な野菜を使った料理の紹介を毎号楽しみにしています。

【田川市：I・A様】

● 令和8年が始まりました。今年は午年ですね。飛躍の一年になるよう、しっかりと頑張りたいと思います。道の駅に出荷するため、野菜の植え付け計画を立て、昨年より収益が上がるように取り組んでいきます。

【糸田町：T・S様】

● 健康百科は毎号とても参考になるので、欠かさず拝読し実行しています。

【福智町：O・S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」をよろしくお願ひ致します。



# 家族で楽しむおいしい一皿

ホウレンソウとニラ、寒い季節に取りたい  
栄養が豊富な野菜の定番です

一年の健康を願う節分に手軽に食べられる栄養レシピ /



## キンパ(韓国風太巻き)

材料 (2本2人分)	ご飯	350g	A	しょうゆ	大さじ2
	ごま油	小さじ1		酒	大さじ1
ホウレンソウ	塩	2つまみ		ごま油	大さじ1/2
	牛肉(切り落とし)	150g		コチュジャン	小さじ1
しょうゆ	ホウレンソウ	1束	たあん	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1		ニンニク(すり下ろし)	1/2片
ごま油	ごま油	小さじ1		たくあん	50g
				ごま油	少々
				酒	小さじ1
				のり(全形)	2枚

### ポイント

ホウレンソウにはビタミンAや冬に不足しがちなビタミンDが含まれ、油で調理すると吸収率が上がります。牛肉にはしっかりと下味を付けましょう。

### 作り方

- ① ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切ってしょうゆとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- ② スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- ③ のり1枚を巻くすの上に置き、ご飯の1/2量をごく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前に具材を並べ、具材を押さえながら巻く。巻き終わりを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ④ ぬれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切って出来上がり。

### アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作ってピピンバに

外はカリッと、中はもちもち /

## ニラチヂミ(韓国風お好み焼き)

材料 (1枚2人分)	ニラ	1束	溶けるチーズ	30g
	ニンジン	1/4本	塩	小さじ1/2
卵	タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ1/2
	卵	1個	水	60ml
片栗粉	片栗粉	大さじ3	ごま油	大さじ1+大さじ1
	薄力粉	大さじ2		

### ポイント

ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入るとおいしく作れます。

### 作り方

- ① 卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしい焦げ目が付いたら出来上がり。



### アレンジ

- 子どもはボン酢や酢しょうゆのたれ、大人はボン酢にコチュジャンと油を適量加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

# 今月のあなたの運勢

2026年  
2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><b>♈ 牡羊座</b> (3/21~4/19)</p> <p>【全体運】 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます</p> <p>【健康運】 血行を良くする運動を。ふくらはぎをむむのも◎</p> <p>【幸運の食べ物】 カリフラワー</p>	<p><b>♉ 牡牛座</b> (4/20~5/20)</p> <p>【全体運】 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ</p> <p>【健康運】 冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に付けて</p> <p>【幸運の食べ物】 ゴボウ</p>	<p><b>♊ 双子座</b> (5/21~6/21)</p> <p>【全体運】 流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的になったものを選択して開運</p> <p>【健康運】 ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉</p> <p>【幸運の食べ物】 フキのとう</p>	<p><b>♋ 蟹座</b> (6/22~7/22)</p> <p>【全体運】 外野がうるさそうですが、それもあなたを思っている。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇</p> <p>【健康運】 無理はしないので体力を温存して。しょうが湯も吉</p> <p>【幸運の食べ物】 レンコン</p>	<p><b>♌ 獅子座</b> (7/23~8/22)</p> <p>【全体運】 自分一人でやらねければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子を見</p> <p>【健康運】 適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方</p> <p>【幸運の食べ物】 ダイコン</p>	<p><b>♍ 乙女座</b> (8/23~9/22)</p> <p>【全体運】 コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉</p> <p>【健康運】 腸活を心がけて。納豆やぬか漬で元氣回復</p> <p>【幸運の食べ物】 ブロッコリー</p>
<p><b>♎ 天秤座</b> (9/23~10/23)</p> <p>【全体運】 好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります</p> <p>【健康運】 ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め</p> <p>【幸運の食べ物】 ホウレンソウ</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> (10/24~11/22)</p> <p>【全体運】 ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に</p> <p>【健康運】 寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切</p> <p>【幸運の食べ物】 ワラビ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> (11/23~12/21)</p> <p>【全体運】 吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉</p> <p>【健康運】 体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め</p> <p>【幸運の食べ物】 カラシナ</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> (12/22~1/19)</p> <p>【全体運】 美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます</p> <p>【健康運】 健康は食事から。バランスの良いメニューを</p> <p>【幸運の食べ物】 クワイ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> (1/20~2/18)</p> <p>【全体運】 勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに</p> <p>【健康運】 元気がいっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに</p> <p>【幸運の食べ物】 ハッサク</p>	<p><b>♓ 魚座</b> (2/19~3/20)</p> <p>【全体運】 上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて</p> <p>【健康運】 歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に</p> <p>【幸運の食べ物】 キャベツ</p>

