



からつ

JA MAGAZINE
2023
11
No.212

～情熱・工夫・大地のめぐみ～

JAからつ番組告知

JAからつでは、イベント紹介や農畜産物紹介、郷土料理紹介、レシピ紹介などJAからつ管内の農畜産物の魅力を放送しています。

『JAからつの特ダネ情報』

テレビ

電リクじゃんけん 番組内

『ザ・ピンチーズ からつ産直便』

ラジオ

放送局 株ぴーぷる

放送時間 月曜日～土曜日 1日3回 約10分間
7時10分(月曜日のみ 7時5分)
12時50分(火・水曜日 13時50分)・21時(土曜日のみ 19時50分)

11月放送予定分

11月6日～放送

特ダネ Farm

11月20日～放送

お歳暮



11月放送予定分

11月18日～放送

ミディマト



※番組内容・放送時間に変更になる場合がございます。ご了承下さい。

特ダネ情報は「YouTube」でも発信しています

進めてます!自己改革



私たちは、平成28年度から農家・組合員や地域の方々の豊かなくらしを支えるため、「**農業者の所得増大**」「**農業生産の拡大**」「**地域の活性化**」の3つの目標を掲げ、具体的な目標値や行動計画を設定して、自己改革に取り組んでいます。本年度においても、組合員・地域住民の声に基づく自己改革を実践し、農業協同組合の使命である農業所得の向上や地域農業の振興、さらには、地域に根ざした協同組合として「食」と「農」を通じた地域貢献活動に取り組んでいきます。

JAからつが取り組んでいる自己改革の一部を紹介します。



佐賀県産の高品質な生乳だけをつかった
「JA牛乳 さが生まれ」を保育園に贈呈

(牛乳消費拡大運動の実施)
～農業者の所得増大や地域活性化を目指し活動中!!～

JAからつ畜産部は、酪農への興味関心をもってもらい、健康で元気な体作りを目的に毎年、県産牛乳の消費拡大運動を実施しています。中でも、JAからつ管内の酪農婦人部等と連携した、保育園や幼稚園での「牛乳ができるまでのミニ講座&贈呈活動」は好評です。園児たちは、ホルスタイン牛の着ぐるみに身を包んだJA職員や縦50cm横70cmほどの子牛のぬいぐるみに目を輝かせ、試飲も含めて楽しく学んでいます。今後も、生産者や関係機関と連携し、安全安心な100%国産牛乳をPRし、農業者の所得増大や地域活性化をすすめていきます。



JAからつホームページでもご覧になれます!!

<http://www.ja-karatsu.or.jp/>

過去の広報誌「からつ」は
当JAホームページにも随時掲載しています。

JAからつ

検索

JAからつ ホームページは
<http://www.ja-karatsu.or.jp/>



JAからつ YouTube は





そのだ なおき

園田直紀さん(46)

栽培地域▼梨川内 農業歴▼27年
栽培品目(栽培面積)▼ミニトマト(エコスマイル)(43a)



今回は、10月から収穫時期を迎えるエコスマイルの紹介です。
今年トマト部会長になった園田さんに話をお伺いしました。

—— どのようにして栽培技術を学びましたか？
元々家がトマト農家で19歳のころに就農しました。

—— 農業をしていて嬉しかったことはどんなことですか？
手をかけた分だけ収量が増えることです。

—— 栽培するうえで心がけていることを教えてください。
病気になるず、たくさん収穫できるように栽培をするようにです。

—— 収穫のピークを教えてください。
12月上旬とゴールデンウィークの年2回収穫のピークをおかえます。

—— 美味しいトマトの見分け方を教えてください。
ヘタがしっかりしていて、つやがよく赤色が濃いものが美味しいですよ！

—— 栽培されているトマトのPRポイントを教えてください。
皮が柔らかいため食感が良く、糖度が高いです。



—— 今後の目標を教えてください。
新規就農者を増やして、部会をもっと盛り上げていきたいです！

—— 読者の方へメッセージをお願いします。
うまかもん市場でも販売されています。部会出荷分は全て美味しいのでぜひ食べてみてください。パックには顔写真シールが貼ってあるので、僕のシールを見つけた際はぜひ食べてください！

JA からっつでは「さが園芸生産888億円推進運動」を展開しています。



CONTENTS【目次】

JA MAGAZINE 2023.11 Vol.212

02 お天気カレンダー

02 今月の表紙紹介

03 からっんファーマーズ

04 からっホットライン

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン開催
JAからっ女性部下期リーダー研修会
唐津うまかもん市場義援金寄付
第76回松浦地区青年相撲大会開催 他

06 青年部看板コンクール

08 青年部LINE

09 女性部クッキング講座

10 11月 農作業ポイント

ハウスみかん
中晩柑
露地みかん

11 JAインフォメーション

畜産通信
子牛セリ市成績
他

22 フルーツパラダイス

23 コラム

あなたもチャレンジ! 家庭菜園
体を動かすためのヒント 手軽に体操

24 ふれあい掲示板

読者の声
理事会だより
クロスワードパズル
星座占い
他

お天気カレンダー

気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

春のような晴天

そろそろ木枯らしが吹き始める季節ですね。11月8日は二十四節気の立冬で、冬の入り口です。

厳しい冬を前に、高気圧に覆われて穏やかに晴れる日は貴重です。この時期の暖かい晴れを「小春日和」といいます。「春」という字が入っていますが、晩秋から初冬に使う言葉です。

江戸に似た街のことを「小江戸」と呼び、京都に似た街のことを「小京都」と呼ぶように、「小」を付けることで「～に似た」という意味になります。これと同じように、小春日和とは本当の春ではありませんが、春に似た日和という意味になります。

11月22日は二十四節気の小雪(しょうせつ)です。本格的な雪の季節はもう少し先ですが、小春日和の日に冬を迎える準備を進めておきたいところです。



唐津市
半田

今月の表紙紹介

米倉 瑤希 (たまき)ちゃん【8歳】**左**

悠真 (はるま)くん 【3歳】**右**

お父さん▶孝明さん お母さん▶舞さん

お母さん
から一言
姉弟仲良く元気に育ってね



ひとりひとりによい食を
みんなのよい食プロジェクト

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン開催

アンパンマンたちと一緒に交通安全を学ぶ

JAからつ共済部は9月上旬、唐津市文化体育館でJA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催しました。今回のイベントは午前と午後の2回行われ、約400人の親子連れが参加しました。

「アンパンマンたちと一緒に交通安全を学ぼう」をテーマに、歌や踊りを通じて交通マナーやルールを楽しく学びました。こどもたちはステージにアンパンマンたちが登場すると「アンパンマン頑張れ」と歓声が上がりました。



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

▲交通マナーやルールを伝えるアンパンマンたち

イベントの最後にはアンパンマンたちと笑顔で握手や写真撮影が行われていました。当日はキャラバントラックもきていてイベント終了後は親子で写真撮影も楽しまれていました。参加した保護者は「親子で参加できるイベントが少ない中で、交通マナーやルールについて学ぶことができてうれしい。今後機会があれば参加したい」と話しました。

JAからつ女性部下期リーダー研修会

健康でキラキラ輝き続ける女性になろう

JAからつ女性部は9月5日、当本所で各支部役員の知識向上を目的としたJAからつ女性部下期リーダー研修会を開催し、女性部員やJA役職員ら約80人が参加しました。阿部智恵子部長は「いつまでも輝く女性であり続け、楽しく活動していくために今回の研修で、健康について詳しく学んでいきましょう」とあいさつしました。



▲生活習慣病健診について説明を受ける参加者ら

研修では、公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターより講師を迎え、生活習慣病健診について研修を行いました。JAからつでは、健康で心豊かに明るく毎日を送るためのお手伝いの一環として、生活習慣病健診を毎年開催しています。講師の保健師より、健診内容や健診の重要性について詳しい説明を受け、参加者は日頃の生活を見つめ直すいい機会となりました。

唐津うまかもん市場義援金寄付

豪雨災害の復旧・復興支援

唐津うまかもん市場は10月2日、7月の豪雨災害の復旧活動に役立ててほしいと、来店客から集まった募金を一般社団法人佐賀災害支援プラットフォームに寄付しました。山田健一郎代表理事は「被災地が一日でも早く復興ができるように活動していきます」と話しました。佐賀災害支援プラットフォームは、佐賀県民または佐賀県に所縁のある団体や個人が、それぞれの活動の情報交換や連携するための組織で、佐賀県内・外の被災地へ人・もの・お金を仲介する活動を行っています。現在は約60団体が所属し、7



▲左から 唐津うまかもん市場吉本店長、山田健一郎代表理事

月の豪雨災害で被災した七山・浜玉地区などの復旧作業に取り組んでいます。唐津うまかもん市場では、被害を受けた生産者の1日でも早い復興を願って、今後も支援活動に取り組んでいます。

第76回松浦地区青年相撲大会開催

JAからつが優勝者へ米俵を贈呈



▲松浦横綱に輝いた宮崎龍輝さん

第76回松浦地区青年相撲大会(唐津市・伊万里市相撲連盟、佐賀新聞社主催)が9月3日、唐津市体育の森公園相撲場において青年力士たちの熱戦が繰り広げられました。大会では松浦横綱を決める個人戦と団体戦が行われ、団体戦は鎮西Aが、47年ぶり3度目の優勝を果たしました。個人戦は33人が出場し勝ち上がった上位4人で決勝リーグを戦い、鎮西Aの宮崎龍輝さんが初の「松浦横綱」に輝き、鎮西勢が団体、個人の2冠をみごと達成しました。宮崎龍輝さんには当JA有馬常務から米俵(20キ)が贈呈されました。有馬常務は「暑い中、青年力士の取組みに感動した。唐津の美味しい米を沢山食べて、更に体力を付けて来年に向けて頑張ってもらいたい」と話しました。

秋の交通安全県民運動

安全で安心な地域づくりを目指す



▲児童の安全をサポートする職員

JAからつは、9月21日から30日までの秋の交通安全県民運動にあわせて、交通立哨のボランティアを実施しました。

交通立哨は、本所・支所周辺の通学路の中で交通量が多く危険と思われる場所に職員が立ち、小学生らの通学時間に合わせ実施しています。この運動は、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践、道路交通環境の改善に向けた取り組みによって行われています。活動中には、交通事故のない安全で安心な地域づくりを目指します。

総務課の平田課長は、「子どもたちの安全・安心な地域づくりの一助になればと考えている。これからも子どもたちの笑顔を守るために継続していきたい」と話した。

JAからつ青年部 手作り看板紹介します

JAからつ青年部は、組織活性化を図る目的のもと「農業のある地域づくりの大切さに関する地域住民へのアピール」をテーマに、今年度も看板を手作りしました。今回は、11支部が心を込めて作った看板をご紹介します。

また、8月11日に、唐津うまかもん市場で独自の審査会を開催しました。投票の結果、最優秀賞には、佐賀松浦支部が輝きました。優秀賞には、山本支部と唐津支部が票を集めました。



最優秀賞

佐賀松浦支部

相知支所に設置

支部長
山内 幸太さん



優秀賞

山本支部

山本支所に設置

支部長
坂本 浩平さん



優秀賞

唐津支部

唐津支所に設置

支部長
山口 貴己さん



鏡山支部

鏡山支所に設置

支部長
青木 耕太さん



浜崎支部

松浦東部支所に設置

支部長
阿部 真祐さん



切木支部

切木支所プラザ
に設置

支部長
宮崎 直輝さん



玄海支部

玄海支所に設置

支部長
山崎 智樹さん



湊支部

湊支所プラザに設置

支部長
谷口 峻司さん



東部支部

東部支所プラザに設置

支部長
諸岡 宏規さん



西部支部

肥前支所に設置

支部長
井上 幸太さん



うわば北支部

うわば北支所に設置

支部長
松本 学さん



材料(3～4人前)

豚バラ厚切り…………… 300g
 エーコープこめ油…………… 少々
 エーコープ塩こうじパウダー…………… 12g
 混ぜ合わせておく
 エーコープ甘酢あん…………… 大さじ4
 エーコープすき焼きのたれ…………… 大さじ4
 エーコープ新調味みりん風…………… 大さじ4



豚バラ丼

作り方

- 1 豚バラ肉に塩こうじをまぶして20分位置く。
(塩こうじの代わりに塩こしょうをして片栗粉でも良い)
- 2 フライパンにこめ油を入れバラ肉を焼く。
(こげ目が付くくらい)
- 3 混ぜ合わせておいた調味料を肉に入れ煮立てる。
- 4 火を止めてどんぶりにごはんを入れて肉を盛り付ける。
- 5 仕上げに小葱をのせる。(三つ葉があればなお良い)

女性部
クッキング講座



今回は
女性部
吉原優子さん
が紹介します。

第138回

【西部支部】 いのうえ こうた

井上 幸太 さん(38)

■畜産物:繁殖牛
 ■地域:肥前町納所

Youth Association Line

青年部

LINE

Q

農業を始めたきっかけは
なんですか。

勤めていた会社を今年退職し
て家業を継ぐことにしました。

Q

普段の作業人数を教えてください。

3人です。

Q

現在育てている繁殖牛の
特徴を教えてください。

牛をお産させて、子牛を約9カ月
育てて出荷しています。

Q

育てることで心掛けて
いることはなんですか。

生後3か月まで病気が多いので、早期
発見と治療を心掛けています。

Q

農業のやりがいはい
なんですか。

育てた子牛が高く売れた時です。

Q

青年部に加入したきっかけ
はなんですか。

青年部ソフトボール大会参加を
きっかけに加入しました。

Q

青年部に加入して良かった
点はなんですか。

たくさんの仲間ができた
ことです。

Q

青年部で一番印象に残って
いる活動はなんですか。

ソフトボール大会です。

Q

今後の目標を教え
てください。

高く売れる子牛を生産することです。

Q

読者の方へ向けて、
一言お願いします。

佐賀牛を是非ご賞味
ください。

女性大学きらきら講座

「知って得する夏野菜の話し」

9月12日の女性大学きらきら講座は、野菜ソムリエの松尾久美子先生による「知って得する夏野菜の話」と題して食育講座を開き、25名の参加がありました。ピーマン、ゴーヤ、トマト、なすび、オクラなどの夏野菜の栄養素と身体にもたらす効果を学び、普段捨ててしまう種やワタに栄養がたくさんあること、乾燥や冷凍などの保存の方法、無駄なく栄養を摂る調理法まで、試食を交えながら有意義な時間を過ごしました。「種もこんな風に調理したら気にならんね～」など大好評。来年は是非、冬野菜についても勉強したいとの声がありました。



キラキラ
女性部

あぐり親子スクール

「ウインナー&みそ汁作りに挑戦!!」

9月16日、第4回目のあぐり親子スクールを開催、親子27名の参加がありました。今回は、ボートレースからつにあるキッチンスタジオにてウインナーやきのこと汁などの調理実習を行いました。ウインナーのお肉は佐賀県産さくらポークです。子供たちは班に分かれて肉と調味料を捏ね、専用の機械で腸詰めします。青年部の役員さんに重たいハンドルを回していただきました。ウインナーは成形し、湯がいて出来上がり♪また、ちゃぐりん9月号を利用してきのこ汁を作ったり、手作りウインナーのホットドッグやおはぎと、美味しいが盛沢山の回になりました。



青年部の動き

子どもたちと
ウインナー作り!

JAからつ青年部は9月16日、今年度4回目となる女性部の食農教育イベント「あぐり親子スクール」に参加しました。今回はボートレースからつ内のキッチンスタジオにて、ウインナーときのこと汁作りを行いました。みんなで協力しておいしい料理が完成しました。青年部の山崎部長は「私自身ウインナー作りは初めてでしたが、良い経験ができました。子どもたちの笑顔にいつも元気をもらっていますし、夏の思い出がいっぱい出たなと思います。夏はいい思い出です。今後も、女性部と連携して子どもたちと交流したい」と笑顔で話しました。



facebook



Instagram



JAからつ
女性部

畜産通信

第18回JAからつ肉牛枝肉研究会(福食) とき:7月20日

中山照久さんが最優秀賞を獲得

JAからつは、第18回JAからつ肉牛枝肉研究会(福食)を7月20日、福岡食肉市場(株)で開催し、最優秀賞に中山照久さん(唐津支部)が輝きました。



▲最優秀賞を獲得した中山照久さん

賞	氏名	支部	格付	BMS	枝肉重量
最優秀賞	中山 照久	唐津	A5	12	635.1
優秀賞	栗添 和明	肥前	A5	12	625.2
優秀賞	松本 康弘	唐津	A5	12	434.1

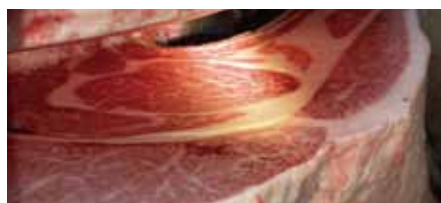
第47回九州管内系統和牛枝肉共励会 とき:9月2日

(株)佐賀牛宮崎牧場さん、栗添和明さんが銅賞

第47回九州管内系統和牛枝肉共励会が9月2日、JA全農MF(株)九州営業本部で開催され(株)佐賀牛宮崎牧場さん(唐津支部)と栗添和明さん(肥前支部)が銅賞に輝きました。



▲銅賞を受賞した(株)佐賀牛宮崎牧場さんの枝肉



▲銅賞を受賞した栗添和明さんの枝肉

賞	県名	氏名	格付	BMS	枝肉重量
銅賞	佐賀県	(株)佐賀牛宮崎牧場	A5	12	532.5
銅賞	佐賀県	栗添 和明	A5	12	575.6

子牛セリ市成績

10月

地区名	性別	頭数(頭)	平均価格(円)	平均体重(kg)	出荷日齢(日)	キロ単価(円)
唐津地区	雌	20	447,920	274	281	1,619
	去勢	39	536,574	289	278	1,842
	計	59	506,522	284	279	1,767
松浦東部地区						
厳木地区						
切木地区	雌	7	462,314	270	300	1,685
	去勢	5	537,460	279	273	1,919
	計	12	493,625	274	289	1,782
入野地区	雌	12	393,525	272	290	1,424
	去勢	18	551,956	305	269	1,803
	計	30	488,583	292	277	1,651
納所地区	雌	12	383,900	283	290	1,355
	去勢	19	475,374	288	267	1,631
	計	31	439,965	286	276	1,524
有浦地区	雌	10	437,250	281	283	1,552
	去勢	25	586,124	297	280	1,961
	計	35	543,589	293	281	1,844
値賀地区	雌	6	420,567	273	297	1,515
	去勢	8	647,075	292	283	2,178
	計	14	550,000	284	289	1,894
打上地区	雌	7	537,429	275	279	1,939
	去勢	11	522,600	294	271	1,780
	計	18	528,367	287	274	1,842
呼子地区	雌	0	0	0	0	0
	去勢	2	663,850	349	282	1,872
	計	2	663,850	349	282	1,872
名護屋地区	雌	3	441,833	283	279	1,567
	去勢	7	458,229	303	287	1,511
	計	10	453,310	297	284	1,528
合計	雌	77	435,157	276	287	1,564
	去勢	134	542,497	294	276	1,830
	計	211	503,326	288	280	1,733
キャトルステーション	雌	23	421,204	270	297	1,539
	去勢	27	577,093	301	278	1,913
	計	50	505,384	287	287	1,741

ハウスみかん

1) 加温開始の目安

- 夏芽母枝の発生から140～150日経過している
- 根の伸長が停止していること
- 葉色、葉柄の色が退色していること
- 水挿し試験の花芽調査で花芽が確認できること

2) 水挿し試験の実施

加温開始の20日前より実施しましょう。結果が分かるまでに7日前後かかりますので3日ペースで試験し、確実に着花を確認し、加温スタートしてください。

早期加温

3) 温度管理

夜温18～20℃昼温26～28℃でスタートし、1℃/1日のペースで昇温し、夜温24℃昼温32℃で発芽を待ってください。発芽が確認できたら速やかに降温し、夜温17～18℃昼温24℃で満開まで管理してください。

4) 水管理

加温開始前には十分な灌水を行ってください。発芽までは葉水を多用し、ハウス内の湿度確保に努めてください。発芽後は定期的な灌水を実施してください。

5) 他管理

新梢と子房の充実のため、満開までにN、Caの葉面散布を行いましょう。また着花過多の園では摘蕾を行ってください。

◎加温前

ハダニ

▶オマイト水 …………… 750倍(7日・2回・普・C)

カイガラムシ

▶アブロードエースFL …… 1,000倍(14日・2回・普・C)
+

▶スカッシュ …………… 1,000倍(※3種混用)

◎蕾期

ハダニ

▶コロマイト水 …………… 2,000倍(7日・2回・普・C)

+

▶スカッシュ …………… 1,000倍

中期加温

6) リン酸・カリの葉面散布の実施

加温開始予定日の50日前からリン酸・カリ主体の葉面散布を5～7日毎に5回以上行ってください。

7) 施肥

加温開始日の10～14日前に施用してください。

後期加温

ビニール除去が遅れている園では樹勢回復のために早急に行いましょう。また秋芽発生園ではすべて除去してください。

露地みかん

収穫時期となっております。分割採集を心掛け、計画出荷を行いましょう。特に市場での腐敗果の発生は単価安につながりますので、防腐剤の散布と共に丁寧な収穫作業を徹底してください。極早生、早生の収穫が終わっている園では、樹勢回復のために秋肥の施用、葉面散布の実施で樹勢回復を行いましょう。

腐敗防止剤

▶アビオンE …………… 1,000倍

+

▶ベンレート水 …………… 4,000倍(前日・4回・普・B)

+

▶ベフラン液 …………… 2,000倍(前日・3回・劇・A)

+

▶レーバスフロアブル …………… 2,000倍(前日・3回・普・一)

中晩柑

加温タイプは、収穫間近となります。仕上げ管理を行い、高品質果実生産に努めましょう。

1) 品質向上

食味向上、品質アップのため、フィガロン2,000倍の散布を行います。樹勢低下園では使用しない事。

2) 果皮強化

果皮障害、貯蔵中のイタミ防止、浮皮軽減のため、カルシウム剤の葉面散布剤を散布し、果皮の強化を図ってください。

3) 水分管理

収穫までは水きり状態で管理しますが、過乾燥状態になると着色の遅延を招きます。定期的な果汁分析等を基に水管理を行いましょう。

4) 腐敗防止剤の散布

貯蔵中や、出荷時の腐敗、イタミは価格低下につながるばかりか、産地のイメージを下げます。果実の取り扱いはもちろん、腐敗防止剤の散布は確実に行ってください。

腐敗防止剤

▶ベンレート …………… 4,000倍(前日・2回・普・B)

▶ベフラン …………… 2,000倍(前日・2回・劇・A)

または、

▶ベフトップジンFL …………… 1,500倍(前日・2回・劇・A)

5) 病虫害防除

ハダニ

▶オマイト …………… 750倍(14日・2回・普・C)
着色6分以上

農業は使用規準を遵守し、散布の際は他作物への飛散に注意してください。

11月
農作業
ポイント

JAバンクでも 投信取扱い はじめました



投資信託を始めるなら、身近なJAバンクが便利で安心。
専門のJA職員に気軽に相談できて、さまざまな投資信託をご検討いただけます。

投信ネットサービス

はじめるなら、JAバンクアプリ 投資信託の口座開設がスマホでかんたん！

来店不要

365日・24時間



NISA口座の開設も同時にお申込みできます

印鑑不要



JAバンクアプリ

スマホアプリから、口座残高がすぐ確認できる。

<https://www.jabank.org/app/> JAバンクアプリ

アプリの
ダウンロードは
こちらから



投資信託のこと、資産運用のこと、お気軽にご相談ください！

〈投資信託に関してご留意いただきたい事項〉

●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の価格変動や為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資費本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目録表）でご確認ください。●投資信託運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特定目ししか設定できないものがあります。●投資信託の購入から撤出・償還までの間に、買値または買値的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目録表）でご確認ください。○購入時：購入時手数料がかかるファンドがあります。○運用期間中：運用管理手数料（信託報酬・管理報酬等）が日々信託財産から差し引かれます。○換金時：信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に換替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目録表）を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

詳しくはJA窓口へ

（JAお問い合わせ先）

- 山本支所 ☎78-0001
- 唐津支所 ☎73-6231
- 松浦東部支所 ☎56-8115
- 玄海支所 ☎52-2511
- 本所金融部 ☎70-5225

（2023年4月）

令和5年度 豪雨災害対応資金の概要

項目	内容	
資金名	○アグリマイティー資金（令和5年度豪雨災害対応資金）	
貸付先	○組合員（個人・団体・法人）	
資金用途	○収入減に伴う運転資金 ○水害による設備資金	
金額	【一般災害：運転資金】	当初借入金額100万円以上500万円以内 （特認：年間経費6／12相当額または粗収益の6／12相当額のいずれか低い方）
	【激甚災害※1：運転資金】	当初借入金額100万円以上1,000万円以内 （特認：年間経費12／12相当額または粗収益の12／12相当額のいずれか低い方）
	【設備資金】	復旧事業にかかる費用の100％以内 ※当初借入金額100万円以上～
貸付期間	運転資金 5年以内（うち、据置2年以内） 設備資金 10年以内（うち、据置2年以内）	
適用利率 （借入者負担金利）	貸付期間5年以内（運転・設備資金） ～3年目まで 0.00％ ～4・5年目まで 0.70％	貸付期間10年以内（設備資金） ～3年目まで 0.00％ ～4・5年目まで 0.90％ ～6年目以降 1.20％
保証機関	佐賀県農業信用基金協会	
保証料	JAバンク佐賀負担	
取扱期間	令和5年10月1日 ～ 令和6年3月31日実行まで	
必要書類	○確定申告書または決算書3年分 ○罹災証明書・減収証明書※2 ○水害による設備資金の場合は見積書等 ○その他借入申込に必要な書類	

※1 激甚災害については、令和5年5月28日から7月25日までの間の豪雨及び暴風雨による災害。

※2 罹災証明書・減収証明書については、JAで支援を行います。担当者へご相談ください。また、制度資金（公庫セーフティネット資金）の受付も行っております。詳しくは担当者へお問い合わせください。

ご相談は▶ 最寄りのJAから各支所へ

日曜なんでもローン相談会

JAからつへ
レッツGO!!

平日はもちろん
各種ローンのご相談は
日曜日にごゆっくり
ご相談ください

住宅ローン
「とくとくプラン」で、ずっと金利優遇!
乗り換え・リフォーム也大歓迎!

マイカーローン
自動車購入資金だけじゃない!
自慢の低金利でおトク!

カードローン
買い物に、グルメに、旅行に、
使い道自由!

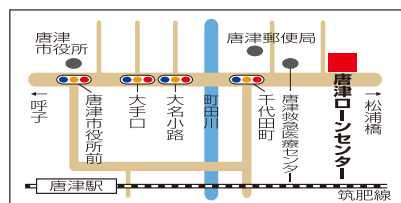
インターネットパソコン、スマートフォン、タブレット端末機から、
24時間365日仮審査申込ができます。

詳しくは、JAバンク佐賀のホームページをご覧ください。 <https://www.jabank-saga.jp/>

唐津ローンセンター

☎0955-73-6285 唐津市栄町2569-1

ご相談受付時間
◎平日 9:00～18:00 ◎日曜日 9:00～17:00



ネット申し込みはこちら



上記ローンのほか、さまざまなローンの相談も承ります。

JAとお取引のないお客様也大歓迎!

<http://www.ja-karatsu.or.jp/>

JAからつ

ご相談は
最寄りのJAからつ各支所へ

佐賀県(地域別)最低賃金が改定されます。

令和5年10月14日から
時間額**900円**
(47円アップ)となります。

佐賀県特定(産業別)最低賃金の一般機械器具製造業関係、電気機械器具製造業関係、陶磁器・同関連製品製造業については、現在、改定審議中ですが、**陶磁器・同関連製品製造業(現行の時間額854円)については、令和5年10月14日以降は、新たな陶磁器・同関連製品製造業の特定最低賃金が改正、発効するまでは、900円の佐賀県最低賃金が適用になります**のでご注意ください。

問合せ先 佐賀労働局 労働基準部 賃金室

☎0952-32-7179

JAからつで

一緒に働いてみませんか! 就職説明会等を計画しておりますので是非ご参加下さい。

令和6年度就職を希望される方の参加をお待ちしております。

就職説明会
及び
職場見学会

開催日 10月30日(月)
時間 受付 13:30～ 開催 14:00～15:30
場所 唐津農業協同組合 本所 3階 リモート会議室

Web就職
説明会

開催日 10月31日(火)
時間 開催 14:00～15:00
方法 Webミーティングアプリケーション
「Zoom」を使用
開催1週間前に参加URLを送付
(事前に送付先メールアドレスをお尋ねします)

要予約

前日までに
電話かメール
または
マイナビ
・リクナビより
エントリー



問合せ先: JAからつ採用担当 ☎0955-70-5223・0955-70-5222
✉ soumubu13@saga-ja.jp

※諸事情により、開催日を変更する場合がありますのでご了承下さい。

令和6年度 JAからつ職員採用募集要項



JAからつは地域の皆さまの期待と信頼に応えるため、役職員一体となった事業展開をはかっています。コミュニケーションがとれ、意欲のある人材を求めます。
JAからつは、女性の活躍推進企業として **えるぼし(3つ星)** 認定を受けました。

1	勤務内容	① 職種 事務職、営業職(金融・共済)、販売職、指導職(農産・畜産)、農業機械整備職、他
		② 勤務先 唐津市・玄海町 (当JA管内の本所・支所・事業所) ※三ヶ月間の試用期間を経て、勤務態度・事務能力等良好な職員を本採用(期限の定めなし)とします。
2	採用予定人員	20名程度
3	応募資格	① 高校卒業見込者(令和6年3月末卒業) ② 短大・大学卒業見込者(令和6年3月末卒業) ③ 既卒者で概ね35才未満の者(高卒以上)
4	応募書類	① 履歴書(写真添付) ② 学業成績証明書又は調査書(高校新規学卒者) ③ 卒業証明書又は卒業見込証明書
5	応募締切日	令和5年11月15日(水)
6	試験日	令和5年11月28日(火)
7	選考方法	筆記試験(基礎能力試験、適性試験) 小論文、面接
8	試験会場	JAからつ本所 (唐津市浜玉町浜崎598番地1)

9 参考	① 初任給 (令和5年 4月改定)	・高卒 159,930円～ ・短大卒 170,180円～ ・大卒 185,000円～
	② 賞与	年2回(業績により、年度末にも支給することがある)
	③ 休日・休暇	週休2日制(但し、事業所により変形労働制有) 祝日、有給休暇、リフレッシュ休暇、年末年始休暇、特別休暇
	④ 就業時間	8:15～17:15 (但し、事業所により変形労働時間有)
	⑤ 時間外労働	あり(月平均7時間程度)
	⑥ 福利厚生	健康保険、労災保険、雇用保険、厚生年金、退職金あり
	⑦ 正規雇用労働者の中途採用比率 (公表日令和5年4月1日)	2020年度 70% 2021年度 29% 2022年度 50%
	⑧ その他	営農・畜産の指導職希望者については、教育機関への出向制度あり

【応募先】

〒849-5131 唐津市浜玉町浜崎 598 番地 1
唐津農業協同組合
☎0955-70-5223(総務課 人事係)
☎0955-70-5222(代表番号)

【応募方法】

応募先に持参か郵送(郵便の場合は当日消印有効)

畜産部事務所仮移転のお知らせ



この度、畜産部事務所は、建物の解体に伴い下記のとおり仮移転する運びとなりました。今後もこれまで同様、ご高配の程よろしくお願いいたします。
また、切木地区の皆様におかれましては、プラザ同様どうぞよろしくお願いいたします。



新事務所の外観

移転先営業開始日：令和5年11月1日（水）～
移転先：JAからつ切木支所プラザ内（旧切木支所）

〒847-1501 唐津市肥前町切木乙471-4
(TEL) 0955-51-9001（畜産部）
(FAX) 0955-53-2012（切木支所プラザ共通）
※切木支所プラザのTELはこれまで通りです。



家畜診療所と人工授精所も同様に仮移転します。

畜産部ATM営業終了のお知らせ

いつもJAバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。畜産部建物の解体に伴い、同敷地内に設置しておりますATMは

令和5年11月30日（木）をもちまして営業終了させていただきます。

お客さまにはご不便をお掛けいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

唐津農業協同組合 金融部

畜産部ではアルバイトを募集しています



A キャトルステーション スタッフ

【勤務地】唐津市浦 6389-1
【職 種】子牛の哺乳、給餌の作業等
【時 給】900 円～
【資 格】不問（ただし、フォークリフト等の保有者優遇）
【勤務時間】8:00～17:00（1時間休憩有）
【休 日】施設のシフトで定めた日のため不定休

B 畜産部事務員

【勤務地】畜産部 鎮西町岩野 269-1 **11月1日より** 肥前町切木乙 471-4
【職 種】パソコンによる事務作業、畜舎での現場作業等
【時 給】900 円～
【資 格】不問
【勤務時間】8:15～17:15（1時間休憩有）
【休 日】土曜、日曜、祝日

C 家畜人工授精士

【勤務地】畜産部 鎮西町岩野 269-1 **11月1日より** 肥前町切木乙 471-4
【職 種】家畜への人工授精
【時給・勤務時間】条件等により対応可
【資 格】家畜人工授精士

未経験者でも大丈夫

●応募 / お気軽に電話下さい ●雇用期間 / 令和5年11月～令和6年3月（継続雇用有）A・B・C 共通

JAからつ 畜産部 唐津市鎮西町岩野 269-1 **0955-82-2215** **11月1日よりこちらへ** 唐津市肥前町切木乙 471-4 **0955-51-9001**

唐津市鏡

正パア派契

職種 / いちごのパック詰め・梱包作業など
時給 / 900 円～ + 皆勤手当など各種手当あり

雇用期間 / 令和5年12月～令和6年5月末頃まで
時間 / 8:30～17:30
変形労働時間制、残業、時間短縮あり
休日 / 4週4休以上（シフト制）
土曜・日曜・祝日勤務可能な方歓迎
待遇 / 車通勤 OK、交通費あり（規定あり）
各種手当あり
応募 / まずはお気軽にお電話下さい。

募集人員50名程度
年齢70歳位まで

JAからつ
唐津地区いちごパッケージセンター

唐津市原7-1

0955-53-8855（担当：田中）

受付：平日 9:00～17:00

スタッフ大募集

勤務地

①唐津地区
（唐津市原7-1）

0955-53-8855（担当：田中）

②上場地区
（玄海町大字新田1745-1）

0955-82-2211（担当：井上）

ご希望の地区に
ご連絡ください

時給 **900 円～** + 皆勤手当など
各種手当あり

農業者年金は
今のあなたと
老後のあなた
を応援
します

老後生活
への備えは
十分ですか？

NOUN

女性農業者のみなさんへ

女性

ポイント1 「終身年金」で、女性の長い老後をしっかりとサポートします。

ポイント2 家族経営協定を結べば保険料の国庫補助も受けられます。
女性の農業経営への参画をしっかりと応援します。

ポイント3 税制面で大きな優遇措置

詳しくは… 農業者年金基金 検索 <https://www.nounen.go.jp>



税を考える週間

11月11日～11月17日

～これからの社会に向かって～



私の納税が、
私たちの生きる
未来をつくる。

税を考える週間

国税庁

<https://www.nta.go.jp>

法人番号 7000812010002

税務行政DX

進めています、税のデジタル化
始まっています。インボイス制度

スマホで 確定申告	自動入力で 年末調整・確定申告	キャッシュレスで 納付
オンラインで 納税証明書	経理もデジタル化 電子帳簿保存	チャットボットで 相談





JA-SSにてご利用できます! (※有浦SSは除く)



- ご利用可能な店舗
- 鏡基幹SS ● 上場基幹SS ● 浜玉基幹SS
 - 相知基幹SS ● 唐津SS ● 切木SS

SSスタッフ大募集!!

- 勤務地: JA からつ管内SS
- 資格: 危険物取扱乙種免許所有者優遇
- 時給: 1,000円

お問い合わせは (株)協同アグリからつ (担当: 岡本・岡部) ☎ 0955-58-8158

お住まいお探しの方必見!!

唐津市神田 一戸建て		唐津市神田 一戸建て	
家賃	58,400円	家賃	65,450円
3DK	和6 / 洋6 / 洋5 / DK5	3DK	和6 / 洋6 / 洋7 / DK6
- 交通/バス 長松小 徒歩10分 - 建物構造/木造 - 敷金/3ヶ月 - 備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込 - 取引態様/一般媒介		- 交通/バス 長松バス停 徒歩11分 - 建物構造/木造 - 敷金/3ヶ月 - 備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込 - 取引態様/一般媒介	
唐津市和多田本村 アパート		唐津市和多田大土井 アパート	
家賃	55,200円	家賃	47,300円
3DK	和6 / 洋6 / 洋6 / DK6	3DK	和6 / 和6 / 洋4.5 / DK9
- 交通/JR筑肥線 和多田駅 徒歩15分 - 建物構造/軽量鉄骨造 - 敷金/3ヶ月 - 備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込 - 取引態様/一般媒介		- 交通/バス ネットトヨタ前 徒歩3分 - 建物構造/軽量鉄骨造 - 敷金/3ヶ月 - 備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込 - 取引態様/一般媒介	

査定無料! お気軽に御連絡下さい! 担当/山崎 不動産を売りたい方! 貸したい方! はJA宅建へご相談下さい。情報お待ちしております。

お申し込み・お問い合わせ先
唐津協同宅建株式会社
 〒847-0817 唐津市熊原町3102-3
 ホームページ <http://karatsu-takken.co.jp>
 E-mail takken1@ja-karatsu.or.jp

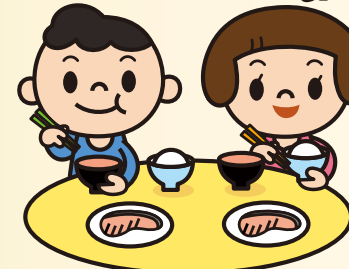
(社) 佐賀県宅地建物取引業協会会員
 九州不動産公正取引協議会加盟 佐賀県知事免許(9)第1639号
☎ 0955-75-2200
 ※ 土・日も営業致しております。(水曜、祝日 定休)
 ※ 契約済の際は、ご了承下さい。



みんなで応援!

日本の食卓を守る 国消国産

監修: 東京大学大学院教授 鈴木宣弘



みんなが毎日食べているご飯やおかずが 半分以下になってしまったらどうでしょう?

そうならないために

日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる皆さんが力を合わせて目指すのが「国消国産」です。日本の食卓を守るため、みんなで「国消国産」に挑戦しましょう。

(3) 現在の世界

はできなくなっています。そのため、外国で作られた食べ物にばかり頼ることはできなくなっています。

多くの被害が起きています。日本が多くの食料を買っている米、国、中国、豪州、タイ、カナダなどでも、自然が引き起こすさまざまな問題によって農業にたくさんの被害が出ています。そのため、外国で作られた食べ物にばかり頼ることはできなくなっています。

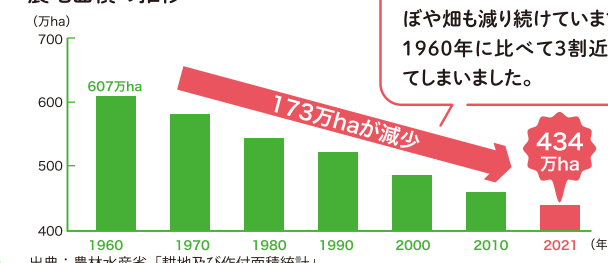
「国消国産」が必要なのを考えると、大きく次の3つです。

(1) 日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上のお年寄りです。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。

(2) 世界的な異常気象で台風や大雨、地震、津波などによる被害が増えています。日本が多くの食料を買っている米

田んぼや畑が減って大ピンチ!

農地面積の推移



合ってみてください。

日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできるのは、国内で作った(穫れた)米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもっと食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。

「国消国産」の考え方は、世界の問題を話し合う国連(国際連合)が発表した「持続可能な開発目標SDGs(エスディーズ)」を成功させることにもつながります。これから、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」について、ぜひ皆さんも家族や友達と話し合ってみてください。

今、私たちにできることは?

必要が高まっているのです。

こうした場合から、私たち日本人が必要とする食料は、できるだけ国内で作ろうとする「国消国産」の必要が高まっているのです。

の人口は約80億人(2023年)ですが、2030年までに約85億人になると予想されています。でも今のところ、その人たちが食べるのに十分な農作物を作るのは難しいとされています。日本がこのまま外国で作られた食料に頼り続けていると、世界中の人たちが食べる分を奪うことになってしまうかもしれません。

なぜ「国消国産」が必要なの?

令和6年度 唐津うまかもん市場 出荷者会員募集

『愛情という名の手間と、玄界灘と唐津大地がおりなす四季の自然の恵みをいっぱい
受けて育った作物を、絶対の自信と共に、消費者に直接お届けしたい!!』という信念
のもと、唐津うまかもん市場の出荷者の募集を致します。

1. 会員資格

JAからつの組合員本人(正組合員・准組合員)
で、「生産者出荷取扱要領」に従い商品の出品・売
場管理ができる生産者に限る。

2. 募集期間

新規会員登録は毎月行っております。

3. 申込み方法

- (1) 生産者直売会員申込書・販売委託契約書・誓約書・貯金口座振替依頼書に
必要事項を最寄の支所にて記入し申し込む。
- (2) 新規登録費用6,000円と(生産者カード・帽子・会員名札板等)初年度会
費の3,000円の合計9,000円を貯金振替依頼書により引き落としさせ
て頂きます。
- (3) 申し込み窓口は最寄の支所となっております。該当地区
の最寄の支所へお申込みください。

詳細は 唐津うまかもん市場 へお尋ねください。 ☎ 0955-78-1313



＼ショッピングサイトも是非ご覧ください／



唐津うまかもん市場 ショッピングサイト 検 索
佐賀県唐津市久里1961-2 [営業時間] 9:00~18:00 TEL.0955-78-1313
[HP] <http://karatsuumakamon.com/> FAX.0955-78-1173

唐津の
旬をお届け
します

お家で
簡単に
ご注文!!



唐津うまかもん市場便り

今月のおすすめはこちら

※掲載商品の販売価格は
変動することがあります。

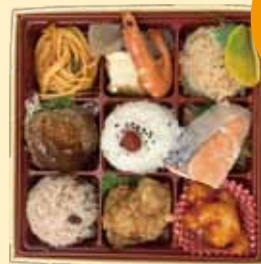
手作り弁当各種

これからの行楽シーズンにピッ
タリの当店大人気の手作り弁当
です。種類豊富に販売していま
すので、お気に入りのお弁当を
見つけてください!!



唐津産の
新米
使用!!

からあげ弁当
580円(税込)



日替幕の内弁当
980円(税込)



佐賀牛めし
1,280円(税込)



焼き芋

焼き芋の季節がやってきました!!
唐津玄海の栄養たっぷりの土で育ったさつま
いもを当店で1つ1つ丁寧に焼き上げています。
アツアツの焼き芋をぜひご賞味ください。

1本 200円~(税込)

今年も
焼き芋の
販売始め
ました!!

【次回の店休日】

11月8日(水)・15日(水)



佐賀県唐津市久里1961-2 [営業時間] 9:00~18:00
TEL.0955-78-1313 FAX.0955-78-1173
[HP] <http://karatsuumakamon.com/>



シェフ永井のおすすめ

永井智一(ながいともかず)
茨城県鹿嶋市にある
天晴(テンキチン)晴(ハル)
オーシェフ



ゆで豚のおろしキノコサラダ風

●材料(3人分)

豚バラブロック	600g	塩	少々
小松菜	1/2わ	A 料理酒	適量
エノキタケ	100g	大根おろし	200g
ナメコ	100g	ゆずこしょう	小さじ1
A ネギ(青いところ)	適宜	B オリーブ油	(エクストラバージン)
皮付きショウガスライス	3枚程度		大きじ1

●作り方

- (1) 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石
突きを取り3等分にしてほくしておく。小松菜は3cmに
切っておく。
- (2) 豚肉を下ゆです。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉
を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できま
す)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜を
サッとゆでる。
- (3) キノコのたれを作る。ポウルにBを合わせ、別鍋でゆでた
エノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- (4) 皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、(3)のたれをかけ出来上
がり。



●材料(4人分)

サンマ	2尾
ショウガ(千切り)	少々
米	300g
だし昆布	1枚
マイタケ	200g
塩	適宜
A 水	270ml
料理酒	大きじ1と1/2
しょうゆ	大きじ1
塩	小さじ1/2

●作り方

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼
きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料
を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小
房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中
骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

サンマとマイタケの炊き込みご飯

なくそう食品ロス

食品ロス問題「ヤーナリスト」●井出留美

個人商店で買い物をしてみよう

覚えてくれました。

鮮魚店は、豆腐店から手作り豆腐を
仕入れています。数量限定なので、お
造りなどの注文と合わせて電話で予約
するようになりました。通ううち、少
しおまけてくれるようになりました。

精肉店で買ったトレーがないのでブラ
スチックごみが減ります。容器を持っ
て行くトポテトサラダを量り売りにし
てくれます。茶店で買ったのはパリッ
として家で作る手巻きずしがいし
くなりました。

スーパーやコンビニエンスストアだ
と1カ所でも何でもそろっているので便利だ
よね。ただ、豊富な種類があるので無
駄買いしがちです。レジに人がいても
会話は少ないのではないだろうか。

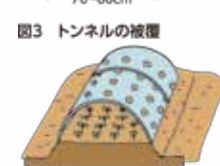
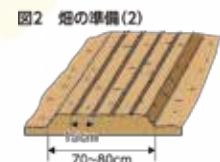
明治学院大学の神門善久先生は著書
『日本の食と農(NTT出版)で「かつ
ての八百屋や魚屋は、単に食材を売る
場所ではなかったと書いています。
調理法や献立の相談など、そこには親
密なコミュニケーションがあったの
です。

個人商店ならこれと決めた物を買
いに行くので無駄買いが減り、プラス
チック容器や包装のごみも減ります。
たまには試してみませんか。

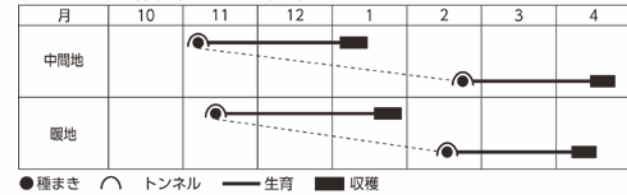


兵庫県芦屋市と東京・六本木で食料
品を扱う店「ランドフードホール」を
運営する若城紀子さん。彼女があるテ
レビ番組に出演した際、欧州には
「Buying from artisans 職人から物
を買え」という言葉があると話してい
ました。ハムはハム、パンはパンの個
人商店で買っべきだと、幼い頃から教
えられるそうです。地域の職人を大切
にしなければ店も技術も失われてしま
う。買っただけで店を支えるのです。

番組が放送されたのは2020年5
月21日のこと。私は共感し「これから
は個人商店で定期的に買い物しよつ
と決意しました。肉は精肉店、魚は鮮
魚店、お茶のりは茶店です。どの店も
互いに離れているから雨の日や忙しい
日は面倒です。でも週に1回程度なら
続けられます。通ううちに私の名前を



栽培カレンダー(小松菜のトンネル栽培)



【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・100gと堆肥2、3kgを施し、土をよく混ぜておきます(図1)。幅70〜80cmの栽

【開引き】初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを開引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にしま

※関東南部以西の平地を基準に記事を作成しています。

【栽培期間】冬まき(12〜2月)はトンネルやべた掛け資材で保温し、60〜90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20〜25cmを目標に、春まき(3〜5月)は30〜50日、夏まき(6〜8月)は20〜25日、秋まき(9〜11月)は30〜60日で収穫

【トンネルの被覆と管理】トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。

【収穫】草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。

【品種】近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでははまつき(サカタのタネ)「楽天」(タキイ種苗)「よかつた菜」(カネコ種苗)などが良いです。

【病害虫の防除】害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限りです。

【取替】草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。

小松菜のトンネル栽培

寒さでうま味が増加

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

園芸研究家 ● 松本次郎

職場の仲間と一緒に運動を始めませんか？

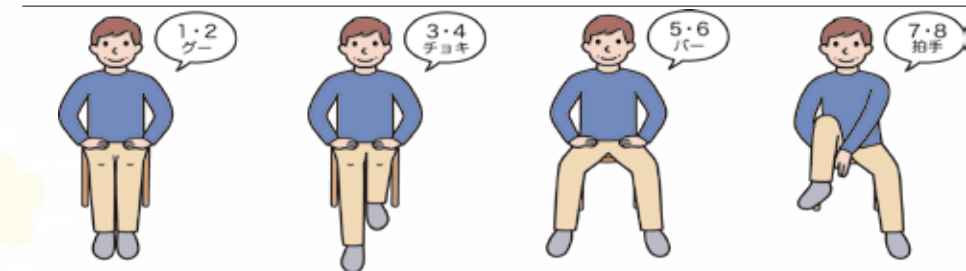
体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」はこちら



レッツ、トライ！ 足を引き上げる運動



(1) いすに座り、足を閉じた状態にします(グー)。(2) 足を前後にします(チョキ)。(3) 足を左右に開きます(パー)。(4) 片足を引き上げて、その下で2回拍手をします。

(5) その後、(1)〜(3)を繰り返し、今度はもう一方の足を引き上げてその下で2回拍手をします。



レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

レモンのいろいろ

- リスボン** 原産地はポルトガル、生産地は米国カリフォルニアの果汁が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ。
- ユウレカ(ユリカ)** 生産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強いの。枝変わりには「アレンユウレカ」や「クワクユウレカ」など。
- ジェノバ** 生産地はチリの種が少なく、使いやすいの。香りの良さと、しっかりとした酸味が特徴。
- メイヤー(マイヤー)** オレンジとの自然交雑で誕生の酸味が穏やかで糖度が高め。
- 菊池レモン** 「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか。

レモンのチカラ

- ビタミンC** しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に。
- カリウム** 高血圧予防やむくみ改善に。
- エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン** 生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待。ルチンは動脈硬化予防にも。
- クエン酸** 疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も。
- リモネン** リラックス効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に。

効果的な食べ合わせ

- カルシウムの吸収率アップ** 牛乳、チーズ、小魚、青葉類。クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め、骨粗しょう症予防に効果的。
- 美肌づくり** 肉や魚、大豆。美肌づくりに欠かせないビタミンは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる。
- 減塩効果** クエン酸には塩味を感じやすくする効果。レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいに満足感を得られるため、高血圧対策などに。

選び方



NG 果皮がしなびている、変色や黒ずみがある

保存方法

- 冷蔵と保存** ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ。1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる。
- カットしたもの** 切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する。
- 冷凍保存** 輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ。国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利。

