



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

JAからつ 公式LINEは @846kegkd

JAからつ YouTube は

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**

放送局 株びーふる 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)



※番組内容・放送時間が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暮らしを支えるため、「**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。

農業メインバンク機能強化

1 積極的な事業展開【出向く活動と農業資金新規実行に伴う保証料助成】

高度化・多様化する担い手へのニーズに応えるため、営農・経済部門と信用部門とも部門間連携の更なる強化と、令和1年度より農業金融センターに農業融資相談員3名を配置し、佐賀信連・県域担い手サポートセンターとの連携による県域一体となった出向く活動を強化しておこなっています。訪問活動では、農業者の経営計画の聞き取りをおこない、農業生産の拡大にかかる農地取得・設備資金・農機具導入等の実現のために農業資金を提案し、借入される際に生じる保証機関に対する保証料の助成をおこないました。

《訪問活動実績》			《JAバンク利子助成・補給実績》			《保証料助成実績》		
年度	訪問先数	面談回数	年度	件数	助成・補給金額	年度	件数	助成金額
令和5年度	1,063	1,989	令和5年度	804	5,762万円	令和5年度	129	527万円
令和6年度	1,048	1,818	令和6年度	772	5,601万円	令和6年度	114	752万円
令和7年度(12月末時)	861	1,391	令和7年度(見込み額)	729	5,508万円	令和7年度(12月末時)	72	239万円

2 皆様のあらゆる相談に対応しています!!

「相続相談会」「税務相談会」「年金相談会」を定期的に開催し、司法書士、税理士、社会保険労務士と連携し、専門的な相談に対応しています。

- 相談例：①農地が他界した祖父母の名前のままになっている
②相続人の一人にどうしても連絡が取れない
③相続人がもめていてどうしていいかわからない
④相続税がどれくらいかかるのか知りたい
⑤働きながら年金をもらえるのか
⑥年金はいつ請求をすればいいのか など

《相談件数》

年度	司法書士対応(件数)	税理士対応(件数)	社労士対応(件数)
令和5年度	58件	32件	12件
令和6年度	57件	29件	7件
令和7年度(12月末時)	33件	13件	0件

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

風にたゆたう



気象の区分では3月から春になります。春は強風の季節です。冬の間は、北寄りの風が強いことが多いですが、春の風はまちまちです。北寄りの風が強い日もあれば、南寄りの風が強まり、春一番となることもあります。まだ出始めたばかりの新芽や木の枝が風に揺蕩(たゆた)う様子は、早春ならではの風景です。

その風の変化に合わせて、日々の気温の変化も大きくなります。冬の名残のような寒い日もあれば、ポカポカの春本番の暖かさになることもあります。コート襟を立てて、前を押さえながら歩くこともあれば、コートを脱いで一気に薄着になれることもあり、服装を合わせるのが難しい時期です。

低気圧と高気圧が交互に通る、空もせわしく動き、天気も目まぐるしく変わって安定しません。忙しい年度末、卒業や異動などで環境が変わることもあり、心も落ち着きません。いろいろなものが揺れ動くのが3月です。



相知町

今月の表紙紹介

川原 榮叶 (えいと)くん [11歳] 乙
 叶仁 (かなと)くん [6歳] 乙
 彩桜春 (いろは)ちゃん [4歳] 甲
 お父さん・栄仁さん お母さん・葉さん

お母さんから一言
 3人仲良くスラスラ
 大きくなってね!

CONTENTS

【目次】 JA MAGAZINE 2026.03 Vol.240

02 お天気カレンダー

02 今月の表紙紹介

03 からつんファーマーズ

04 第19回 JAからつ 女性部大会・家の光大会

06 からつホットライン

新市誕生20周年記念
 ふるさと自慢学校給食
 いちご栽培やってみようセミナー
 in唐津開催
 アスパラガス初選果
 他

09 女性部クッキング講座

10 3月 農作業ポイント

ハウスみかん
 露地みかん
 中晩柑
 茶
 たまねぎ

12 JAインフォメーション

畜産通信
 子牛セリ市成績
 他

21 コラム

あなたもチャレンジ! 家庭菜園
 脳トレ! 手足の体操

22 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



今回のファーマーズは、「眺めてっつり、かじって甘い。」がキャッチフレーズのいちごさんを作られている吉田さんを紹介しようです。吉田さんはイチゴ栽培のお手伝いから独立して1年目のごとです。1年目ならではの悩みをお聞きしました。

就農のきっかけは何ですか?

— 嫁の実家がイチゴ農家で、9年くらい手伝いをさせてもらい、昨年独立しました。

— イチゴ栽培の流れをおしえてください。

— 9月下旬に定植、12月から5月末まで収穫し、そのあとは定植の時期まで待つんです。

— 今年の出来栄はいかがですか?

— 実家とは違う新しい土地でなかなか思うようにいかず、失敗が多いですね。花に水がちゃんといかず花は咲いても実がならないこともありました。

— イチゴ作りをしていて心がけていること・気をつけていることは何ですか?

— 実をならせることが大変なので、今はとにかく病害虫を出さないように気を付けています。

— イチゴ作りをしていて嬉しいと感じる瞬間は何ですか?

— 赤い実がちゃんとついたときに嬉しかったです。

— イチゴ作りで大変なことは何ですか? 休みがないのはもちろんです。温暖化による影響で病害虫の被害がかなり多くて大変

でした。それと、実家にいたときは5人で作業をしていたので、ある程度余裕がありましたが、今は嫁と2人なのでなかなか作業が追いつかないんです。

— イチゴのPRポイントは何かですか?

— ビタミンCたっぷりなので、5つばい食べたいですね。

— 今後の目標を教えてください。

— 甘くておいしいイチゴをつつばい作れるようになりたいです。

— 読者の方へメッセージをお願いします。

— 唐津産のイチゴ、5つばい食べてください。



JAからつでは「さが園芸生産888億円推進運動」を展開しています。



ひとりひとりによい食を
みんなの良い食プロジェクト

女性パワー発揮 各地区アトラクション

19回目を迎え、大いに賑わいました!!



【くらしの工夫作品展】各地区での講習会ありがとうございました。素敵な作品が並びました。



特集

第19回 JAからつ 女性部大会・家の光大会

1月30日(金)相知交流文化センターにて開催し、来賓、JA役職員、女性部員280名の参加がありました。佐賀県で最優秀賞を受賞された家の光記事活用体験発表、ちゃぐりん読書感想文発表、女性部によるアトラクション、家の光講師による講演を行いました。また、会場ロビーでは、「くらしの作品展」も開催し、202名の部員の作品が並びました。同時に女性部で取り組んでいるフードドライブ活動も実施し、多くの食料品を集めることができました。

ちゃぐりん読書感想文受賞者発表



ちゃぐりん読書感想文コンクール
最優秀賞
「農家さんの想いをいただく」
鏡山小学校5年
向 大翔さん



ちゃぐりん読書感想文コンクール
優秀賞
「「ちゃぐりん」に書いてないことは、ハウスの中にあった」
浜崎小学校5年
脇山 湊生さん

家の光年間購読高普及率優良女性部表彰



年間購読高普及率
【最優秀賞】唐津支所女性部
【優秀賞】山本支所女性部
【優良賞】相知支所女性部

講演

演題
「農の力で!元気に輝く女性部」
講師
佐賀県レクリエーション協会
会長 森 恵美氏



女性組織活動体験発表

JA女性組織活動体験発表
最優秀賞
「仲間と共に」
東部地区
吉村 和子さん



フードドライブ活動



▲集まった食料品はフードバンク唐津へ寄贈しました。

新市誕生20周年記念ふるさと自慢学校給食

唐津の農畜産物を地元の子供たちへ

JAからつ肥育牛部会と、当JA果樹部会は、新市誕生20周年を記念して、佐賀牛160kgとうまか美人約1kgの約1万食分を唐津市立・玄海町立の小中学校に贈呈しました。

地元で生産された農畜産物を味わうことで郷土への愛情を深め、食料の大切さを理解してもらうことが目的です。

唐津市立大志小学校で12月19日、同市の脇山秀明副市長、江里孝男議会議長、栗原宜康市教育長、当JAの松本組合長、肥育牛部会宮崎陽輔部会長、果樹部会吉村龍児部会長が6年生の児童と共に、提供した食材を使った給食を喫食しました。



▲挨拶をする宮崎部会長

当JA肥育牛部会宮崎部会長は「子ども達に食べてもらうことを、部会員一同楽しみにしていた。子ども達には『佐賀牛が美味しかった、また食べたい』と感じてほしい」と想いを話しました。

なお、玄海みらい学園では12月16日に記念給食が振舞われました。

アスパラガス初選果

高品質なアスパラガスを消費者へ

JAからつアスパラ部会は1月6日、アスパラガス集出荷施設で生産者3人がLサイズ(約25kg)を中心に約50kgを出荷。令和8年産アスパラガス春芽の初選果を行いました。令和8年産は、前年秋冬期の株の状態は概ね良好で、昨年以上の収量が見込まれており、部会員37人で販売金額2億6400万円、販売数量220tを目指します。小松指導員は「近年、気象等厳しい栽培環境での生産となり数量については伸び悩んでいるが、令和8年産は、基本管理の徹底と高温対策等行いながら目標達成に向けて部会一丸となって取り組んでいく。からつ産の甘くて太いアスパラガスを是非ご賞味いただきたい」と話しました。



▲初選果されるアスパラガス

いちご栽培やってみようセミナーin唐津開催

意欲溢れる担い手候補者7人が参加



▲セミナーの様子

JAからつ、唐津市、玄海町、東松浦農業振興センターで組織する唐津東松浦農業振興連絡会は、当JAいちご部会と連携し、2月1日に当JA唐津地区いちごパッケージセンターで「いちご栽培やってみようセミナーin唐津」を開き、唐津市、福岡県よりいちご栽培を希望する7人が参加しました。セミナーでは高齢化や後継者不足が進む中、いちご栽培を担う新しい人材を確保し、地域農業の活性化や「農業に興味がある人が、就農への第一歩を踏み出すための情報やきっかけを得る場」の創出を目的としています。室内研修、現地研修、収穫体験、先輩農家の事例紹介を行い、就農までの補助や栽培の魅力について話し、参加者からの質問に答えました。

唐津南高校生が和牛育成

JAからつ直売所で佐賀牛販売



▲佐賀牛をすすめる唐津南高校生

JAからつの直売所「唐津うまかもん市場」は1月24日、唐津南高校の生徒が育てた黒毛和牛を店頭で販売しました。同校は生産から出荷、食肉販売までの流通を一貫して体験する授業に取り組んでおり、今回販売した和牛肉は、高級なA5等級で、肉質を評価する指標となる脂肪交雑(BMS)ナンバーは12段階中10です。当日は直売所の職員に食肉の切り分けを教わりながら、生徒は来店客へサーロインの試食を行うなどの対面販売を行われました。生産技術科の畜産専攻3年生松本光矢さんは「丹精込めて育ててきた牛なので、試食でも美味しいと喜んでいただけただけで大変誇らしい」と笑顔で話しました。

子牛初競り

熱気溢れる活気のある競り



▲初セリで挨拶をする有馬常務

JAからつは1月8、9の両日、多久市のJAさが畜産センターで開かれた子牛の初競りに参加し、当JA管内の繁殖農家から245頭を出品しました。来場した肥育農家や買い付け業者は、血統や毛並み、骨格など発育状況を参考に子牛を競り落しました。当JAの1頭当たりの平均価格は、77万1652円となりました。

当JAの有馬常務は「飼料の高騰等もあり、依然厳しい状況ではあるが、畜産事業の発展に努めていきたい」と話した。

当JAは、良質で斉一性に優れた佐賀牛素牛生産技術の向上を目指します。

JAからつ初荷式開催

新年最初の出荷を祝う



▲初荷を載せたトラックを見送るJA関係者

JAからつは1月7日、本所で新春恒例の農業機械・自動車初荷式を行い、JA役員やメーカー関係者ら約100人が参加しました。令和8年は、トラクターや田植え機などの農業機械19台とオートパルからつで購入された自動車12台を納品し、販売金額8652万円(前年対比120%)となりました。

松本組合長は「初荷行事を契機に私たち役員一同、組合員の皆様から地域に無くてはならないJAと云って頂けるよう基本に立ち返って目の前の出来る事から取り組んでいきたい」とあいさつしました。

私たち女性部がおすすめ料理を分かりやすく紹介します。

女性部 クッキング講座



今回は
佐松地区女性部
吉原優子さんが
紹介します。

第166回

材料(5人分)

大根の皮	60g	いりこ(かえり)	15g
人参の皮	30g	砂糖	5g
さつまいも	400g	塩	5g
かぼちゃ	120g	あげらく天	100gほど

* 冬野菜のかき揚げ



作り方

- ①大根・人参は皮を千切り
- ②さつまいも・かぼちゃを千切り
- ③千切りした①②に塩と砂糖をまぶし30分程おき、味を整える
- ④野菜から出た水分はそのままそこに、いりこ(かえり)あげらく天を入れ混ぜる(野菜の分量であげらく天の粉は調整)
- ⑤食べやすいおおきさに丸めて揚げて完成

キラキラ 女性部

「ちらし寿司&さつまいもクッキー」

女性部では、2月3、4日の2日間、マスターキッチンを開催。今回は、作ってみたいと要望の多かったちらし寿司と、めぐり親子スクールで収穫したさつまいもを使ったクッキーを作りました。ちらし寿司の具材は、お野菜のみで優しい味付けに♪この材料で作り方を变えると、押し寿司や箱寿司も出来ます。さつまいもクッキーは、前もって作っておいたさつまいもあんを生地に混ぜ込み、優しい甘さのクッキーができました。好きな型にくり抜く作業もみんなでお話ししながら楽しみました。



facebook



インスタグラム



JAからつ
女性部

青年部通信 人気農家インフルエンサーから SNSの活用を学ぶ

1月24日に神埼市千代田文化会館で佐賀県農協青年部営農対策研修会が開催され、会場にはJAからつ青年部約20名を含む県内から集まった盟友や鹿児島や熊本などから一般のお客様が参加されました。



▲営農対策研修会の様子



▲講演する草野拓志さん

研修会ではSNSやYouTubeで「米農家のくさひろ」として情報発信を行っている草野拓志さんが講演を行いました。草野さんは、川を流れる姿が話題となり、SNSを中心に関心を集めている農家でInstagramのフォロワー数は約22万人、動画の総再生回数はおよそ3億5000万回を記録しています。講演では、草野さんの経験や転機となったのはSNSで農業に向き合う日常や自然と共に生きる姿の発信や自身の発信力を強みに、新たな価値を生み出すことに成功したことを話されました。

農政協議会通信

第51回衆議院議員選挙 佐賀県農政協議会推薦古川康氏が当選

2月8日に投票が行われた第51回衆議院議員選挙において佐賀県農政協議会で推薦した古川康氏が11年ぶりに小選挙区で勝利し、5回目の当選を飾られました。



▲当選の報告をする古川康衆議院議員

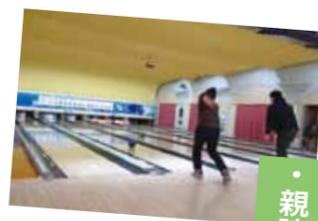
10日にJAからつ本所を訪れた古川議員は「突然の解散から戦後最短期での短期決戦の選挙戦となったが、組合員を始めとする農政協議会の皆様、決起集会や街演で行った先々に集まっていたことが非常に心強かった。最後の最後までご支援ありがとうございました。この恩は高市政権の真ん中で仕事をすることで返していきたい。佐賀の声を伝える役割をしっかりと果たしていきたいです。」と力強く語られました。

農政協議会では組合員・JAの声を反映した農業政策の実現に向け、農政協議会推薦国会議員への要請活動等を通して、しっかりと働き掛けてまいります。

青年部 盟友! 募集中

現在青年部盟友を各支部にて募集しています。青年部とは、四十歳以下の男性で構成されている組織で、年間を通して、様々な活動を行っています。

【お問い合わせ・申し込み先】
JAからつ総務部総務課 深水まで
TEL 0955-70-5222
FAX 0955-70-5259



・親睦スポーツ大会



・恋活イベント



対象者
唐津市内または
玄海町在住の
四十歳以下の男性

茶

1) 防霜

防霜対策の開始時期は、萌芽期の2~3週間前です。当地区で早いところは3月15日~20日頃ですので、2月中旬~3月中旬頃と思われます。昨年のこともありますので、早めの点検を徹底してください。

①防霜ファン

地上6m程度の暖かい空気を吹き付けますので、サーモスタットの取り付け場所は、防霜ファンの風の影響のない場所を選び、茶園で最も温度が低くなる株面に接触させ取り付けてください。

設定温度は3℃とし、必要以上に設定温度を上げなくてむけこうです。

②散水氷結法（スプリンクラー）

散水氷結法は、必要な水量が確保できれば新芽を0℃前後に保温することができ、最も確実な防霜法です。しかし、

散水を開始して途中で止めると、かえって被害を大きくします。

方法として、散水量は10a当たり3~4t/h必要で、散水は株面気温が2℃になった時から開始してください。散水中止は日が昇った後に、葉面に付着した氷が十分に解けたことを確認してから行ってください。

2) 肥培管理

施肥 春肥第2回（2月下旬）

▶レコアップ1055 3袋(60kg/10a)

苦土補給・芽出し肥（3月中旬）

▶苦土有機入化成301 3袋(60kg/10a)

3) 防除

ダニ類、チャトゲコナジラミ（3月中下旬）

▶ダニゲッターフロアブル 2,000倍(7日)

軟腐病

▶ナレート水和 800倍(14日・3回)

▶マテリーナ水和 1,000倍(7日・5回)

ボトリチス葉枯れ症

▶スミレックス水和 1,000倍(前日・5回)

▶ロブラール水和 1,000倍(7日・3回)

腐敗病(肌腐れ)

▶メジャーフロアブル 2,000倍(前日・3回)

雑草対策・茎葉処理剤

広葉

農薬量/水量

▶バサグラン液 100ml/100ℓ/10a(1回)

イネ科

▶ナブ乳 150ml/100ℓ/10a(2回)

▶セレクト乳 70ml/100ℓ/10a(3回)

2) 追肥

品質向上の面からもマルチについては3月以降の追肥は行わない。

▶BB454 { マルチ栽培 20kg/10a(2月下旬)
露地栽培 20kg/10a
(2月下旬、3月上旬)

ハウスみかん

早期加温

1) 温度管理

果汁分析を基に降温管理に入ります。減酸具合を確認し、1℃/2日~4日で降温します。

2) 水管理

果径40ミリ前後（満開後80日頃）で果汁分析を行い糖度8度以上、果皮・果肉色が赤みを帯びているか確認し水戻しを開始します。

また樹勢と果実の仕上がり方を見て灌水量を変更しましょう。

中期加温

3) 温度管理

夜温25℃・昼温32℃の最高温度で管理しますが、昼温の上り過ぎには十分注意しましょう。

4) 水管理

中間水切りの時期ですが、樹体・着果状況を見て水が必要であれば最低限の灌水を行います。

5) 摘果管理

仕上げ摘果を行います。合わせて果径40ミリ頃から枝吊りを実施してください。

後期加温

6) 温度管理

一次落果が終了したら昼夜温ともに0.5℃/3日のペースで昇温し、二次落果を促してください。

7) 水管理

果径30ミリ以降（満開後60日頃）から水切りを開始します。樹勢と着果数に合わせての水切りを行います。

8) 病害虫防除

ハダニ

▶ダニゲッターF 2,000倍(前日・1回・普・B)

▶ダニコングF 2,000倍(7日・1回・普・A)

▶ダニオーテF 2,000倍(前日・1回・普・一)

露地みかん

石灰資材や堆肥の施用により土作りを行います。

1) 土作り

酸性土壌の改善

▶苦土セルカ 5~10袋/10a

有機物の投入

▶堆肥 2t/10a

2) 春肥の施用

▶みかん美人2号 5~6袋/10a

3) 病害虫防除

かいよう病(発芽直前)

▶ICボルドー66D 50倍

▶コサイド3000 2,000倍

加用クレフノン 200倍

中晩柑

先月に引き続き、各品種ともに収穫に入ります。寒害に注意し、品質をチェックしながら適期収穫に努めて下さい。

収穫後は、次年度産へ向けた管理が必要になります。剪定や土壌改良など、計画的に作業を行って下さい。

1) 収穫・予措

それぞれの品種に適した収穫時期に採収します。収穫時期については指導員の指示に従って下さい。また、内成、外成りは分割採収を徹底して下さい。

●デコポンなどは、専用のはさみを使用し、果硬部(デコ部)を傷つけないよう注意します。

2) 腐敗防止剤の散布

貯蔵中や、出荷時の腐敗、痛み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下さい。

腐敗防止剤

▶ベンレート水 4,000倍(7日・4回・普・B)

▶混用ベルコートFL 2,000倍(前日・2回・普・B)

※イタミ防止の為、必ず晴天日に散布してください。

※ベフラン液、ベフトップジンFLは登録失効となっています。使用しないでください。

3) 病害虫防除

ハダニ(収穫終了・樹勢回復後)

▶ハーベストオイル 100倍(一・5回・普・A)

アブラムシ

▶ウララ50DF 10,000倍(14日・3回・普・A)

▶アドマイヤーF 3,000倍(14日・3回・劇・A)

3月
農作業
ポイント

たまねぎ

暖冬傾向により、生育は旺盛となっていますが、同時にべと病・スリップス等の病害虫及び雑草の発生も早くなっています。防除を徹底してください。

1) 病害虫防除

べと病越冬罹病株の抜き取りとマンゼブ剤による連続防除(5回)を徹底して下さい。

べと病

▶ジマンダイセン水和(マンゼブ剤) 400倍(3日・5回) 250ℓ/10a
散布期間: 早生(2月下旬~4月上旬)
中晩生(3月中旬~4月下旬)

ネギアザミウマ

▶ベネビアOD 2,000倍(14日・3回)

▶トクチオン乳 1,000倍(7日・4回)

▶グレーシア乳 2,000倍(7日・2回)

棚卸による 資材センター 店休のお知らせ

令和8年3月31日(火)は棚卸準備のため、それぞれ右記店舗を昼12時で閉店させていただきます。
4月1日(水)午前は棚卸実査のため店休とし、午後1時より営業とさせていただきます。
組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

対象店舗

- 唐津中央資材センター
- はまたま資材センター
- おうち資材店舗
- うわば資材センター

トマトスタッフ募集

職種 トマトのパック詰め・梱包作業など
時給 1,030円 ~ + 交通費、各種保険制度あり

【募集人員】
若干名
年齢70歳位まで

雇用期間/令和8年6月末頃まで
時間/8:30~17:30 ※残業、時間短縮あり
休日/日曜日
勤務地/ JA からつ 唐津中央営農経済センター
応募/ まずはお気軽にお電話下さい。
◆難しい作業はありません
◆シニアスタッフでも活躍できる仕事です
◆フォークリフト運転免許取得者大歓迎



JAからつ
唐津中央営農経済センター
(山本選果場) 唐津市山本788-1
☎0955-78-2233
(担当: 徳田、坂本、脇山)

唐津市原・玄海町 **正パア派契**
職種/いちごのパック詰め・梱包作業など
時給/1,030円~+皆勤手当など各種手当あり

雇用期間/令和8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。
シニアスタッフでも活躍できるお仕事!

スタッフ 50名 大募集

難しい作業はありません!
いちごをパックに
詰めて箱詰め!
年齢70歳位まで

時給 **1,030円** ~ + 皆勤手当など
各種手当あり

////////// 【勤務地】ご希望の地区にご連絡ください //////////

①JA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

②JAからつ
上場地区いちごパッケージセンター
玄海町大字新田1745-1
☎0955-52-6670 (担当: 末武)
受付: 平日 9:00~17:00

畜産通信

第12回JAからつ肥育牛部会青年部肉牛枝肉研究会(神戸) **とき:1月15日**

(株)中山ファームが最優秀賞を獲得

第12回JAからつ肥育牛部会青年部肉牛枝肉研究会が1月15日、神戸中央畜産荷受(株)で開催され、最優秀賞に(株)中山ファーム、優秀賞に山口幸佑さんが受賞しました。

賞	氏名	支部	格付	BMS	枝肉重量
最優秀賞	(株)中山ファーム	玄海	A5	12	493.9
優秀賞	山口 幸佑	玄海	A5	12	502.6



▲最優秀賞の枝肉

第18回JAからつ肥育牛部会青年部肉牛枝肉研究会(大阪) **とき:1月16日**

中山照英さんが最優秀賞を獲得

第18回JAからつ肥育牛部会青年部肉牛枝肉研究会が1月16日、JA全農MF(株)南港営業所で開催され、最優秀賞に中山照英さん、優秀賞に木場ファーム(株)が受賞しました。

賞	氏名	支部	格付	BMS	枝肉重量
最優秀賞	中山 照英	唐津	A5	12	605.4
優秀賞	木場ファーム(株)	玄海	A5	12	514.6



▲最優秀賞の枝肉

子牛セリ市成績 2月

	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)
JAからつ 合計	雌	91	734,329	280	287	2,630
	去勢	107	850,927	301	277	2,830
	計	198	797,339	291	282	2,738
キャトルステーション	雌	18	740,667	292	291	2,532
	去勢	12	870,467	301	280	2,899
	計	30	792,587	296	287	2,679

佐賀牛いろはファーム NEWS

第24回 種雄牛別の出生体重

佐賀牛いろはファームでは、稼働から2025年12月末までに268頭の出産がありました。今回は、種雄牛別での出生体重を紹介します。オスとメスで体重の序列に違いがありますが、どちらの性別が生まれてくるかは不明であるため、雌雄合計での平均出生体重を記載します。種雄牛は29種類が生まれていましたが、ここでは6頭以上の出産があった15種類について平均体重を報告します。

順位	種雄牛	体重 kg	頭数	順位	種雄牛	体重 kg	頭数	順位	種雄牛	体重 kg	頭数
1	福勝鶴	42.33	6	6	安亀忠	39.58	13	11	夏百合	36.63	12
2	紀多福	41.93	27	7	福之姫	38.27	22	12	若百合	36.56	62
3	関平照	40.89	9	8	美国桜	37.22	9	13	百合美	36.42	6
4	北美津久	40.57	28	9	知恵久	36.96	12	14	福之鶴	35.31	8
5	諒太郎	39.70	10	10	幸紀雄	36.81	8	15	北桜丸	35.27	11

(6頭以上出産があった雌雄合計の平均体重)

合計出生頭数268頭 平均出生体重38.3kg

上記表の6位以上(39kg超)の種雄牛は、初産や小柄な母牛への授精を避けるべきでしょう。また、佐賀牛いろはファームでの出生実績が5頭以下ではあるものの、「百合未来」「千寿剣」「満天太郎」といった種雄牛も大柄な子牛が生まれているため母牛の選畜には注意してください。

気付いたときにエクササイズスタート!

家事の時間は絶好のながらチャンス! 楽しく続けて毎日を元気に過ごしましょう。

エネルギー消費が増えて冷えにも効果的



有酸素運動
脚の巻き上げ
ウォーク

- 足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませる。かかとを尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。
- 余裕があれば足を肩幅より広く開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動く。腰をそらさないように注意。

- 一度に行う目安 60秒
- 一日に行う目標 3セット

ここに効く

脂肪燃焼、太もも、尻、冷え・むくみ予防

ここがポイント

膝頭を前に出さずに、膝から下だけを後ろに巻き上げる。

太ももの前後、尻の筋肉を鍛える



筋トレ
掃除機で
一歩踏み出し運動

- 足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、おなかを引き締める。左足を一歩踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。
- さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行う。

- 一度に行う目安 左右各30秒×3回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く

基礎代謝アップ、太もも、尻、ふくらはぎ、脇腹

ここがポイント

踏み出しの膝は直角に曲げると効果的。後ろ足の膝はできるだけ伸ばす。

上半身を鍛える。買い物袋でも応用可能



筋トレ
ゴミ出しダンベル

- ゴミ袋を左右均等に分けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立てて、歩きながら両手をゆっくり胸まで引き上げ、ゆっくり下ろす。
- 次に腕を伸ばし、真横にゆっくり上げる。

- 一度に行う目安 各10回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く

肩、腕、背中、胸

ここがポイント

買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

背筋を伸ばして膝をゆっくり曲げる



筋トレ
洗濯物干し
スクワット

- 洗濯かごを下に置き、背筋を伸ばしたまま片足を半歩前に出し、ゆっくり2秒かけてしゃがみ、洗濯物を1枚取って、ゆっくり2秒かけて立ち上がる。
- 前に出す足は適度に入れ替えて均等に行う。膝に痛みがあるときは無理をしない。

- 一度に行う目安 洗濯物10枚~20枚
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く

基礎代謝アップ、太もも、尻

ここがポイント

背中を曲げずに、膝をしっかり曲げて洗濯物を取る。

日常の中に「ながらエクササイズ」を積極的に取り入れましょう

「ながらエクササイズ」には大きく分けて三つの運動があり、それぞれを組み合わせることで、毎日の生活を健康的に送ることを目指しています。

1 有酸素運動

POINT いつもより少しだけ早く動いてみましょう

歩くことに代表される有酸素運動(エアロビック運動)で、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。運動不足や老化に関する病気の予防・改善にも効果が期待できます。



「大股早足歩き」で脂肪を燃焼。歩幅をいつもより10cmプラスして早足で歩きます。

2 筋トレ

POINT 力を込めてゆっくりと

筋肉に軽い刺激を与えることで、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げて太りにくい体質にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できます。



いすに深く腰かけて、膝を伸ばして10秒間キープする「水平膝上げ運動」。デスクワークの合間などに取り入れましょう。

3 ストレッチ

POINT 気持ち良く大きく伸ばす

筋肉・腱を大きく伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。腰痛、肩凝りなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果も期待できます。

「いす・パソコン上体ひねり」。デスクに対していすを90度回転させるだけで、腰をねじるストレッチになります。



「ながらエクササイズ」の基本

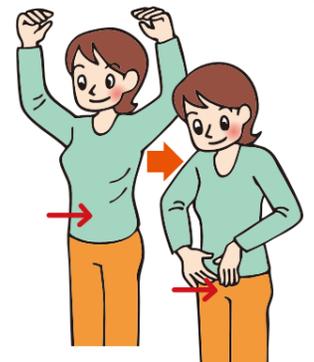
まずは姿勢を正すことから!

全ての運動に共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢です。気が付いたら背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませることを心がけます。日常で運動を意識するきっかけになります。

●姿勢を正すとこんな健康効果が……
背中、おなか、首筋の引き締め運動になる
余分なエネルギーを無理なく自然に消費する体質に
姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる(かも)

姿勢を正す運動

- 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのスカート、ズボンを履くイメージで、おなかをぐっとへこませる。
- おなかをへこませたまま、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻からゆっくり息を吸って口から吐き、その姿勢を30秒維持します。



痛みが出た場合は無理をせず休みましょう。疾患をお持ちの方や治療中の場合は医師と相談の上、行ってください。



監修
日常ながら運動推進協会代表
長野 茂

日常ながら運動の創始者。マスメディア、SNS、講演会などで普及活動を展開
www.nagara-exercise.net

日常動作を意識して工夫するだけだから、いつでもどこでもできる

簡単!ながらエクササイズ

家事や移動のついでに体が元気になる「ながらエクササイズ」。無理なく続けられて、気付けば毎日が健康づくり! 早速今日から始めてみませんか。

JASS キャンペーン情報



JA-SS 春のオイルキャンペーン

4月1日～5月31日 期間中、JAオイル **大特価**にて販売します!

オイル交換はこの機会に!!

詳しくはお近くのSSまでお気軽にお問い合わせください

ガソリンスタンドスタッフ・配送員募集

- 勤務地：JAからつ管内SS ●時給：1,030円
- 資格：普通自動車免許・危険物取扱乙種免許所有者待遇 待遇/各種保険完備、交通費あり、制服貸与

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

お住まいお探しの方必見!!

唐津市神田 マンション

家賃 **58,450円**

2LDK LDK9 / 洋12/洋4.5

- 交通/JR筑肥線 唐津駅 徒歩18分 ■築年数/28年
- 建物構造/鉄筋コンクリート造 ■駐車場/1台込
- 敷金/3ヶ月 ■取引態様/一般媒介
- 備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込

唐津市和多田本村 マンション

家賃 **57,200円**

3DK 洋8 / 洋6 / 和6 / DK7

- 交通/JR筑肥線 和多田駅 徒歩3分
- 築年数/25年 ■建物構造/鉄筋コンクリート造
- 駐車場/2台込・カーポート付 ■敷金/3ヶ月
- 取引態様/一般媒介 ■備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込

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

(公社)佐賀県宅建物取引業協会会員
 (一社)九州不動産公正取引協議加盟 佐賀県知事免許(9)第1639号
☎0955-75-2200

※土曜日も営業致しております。(水曜・日曜・祝日 定休)
 ※契約済の際は、ご了承下さい。

JAバンク SmileNavi タブレット のご利用のお願い

JAバンクSmileNaviタブレット(以下、「タブレット」という)については、令和7年6月より、各支所の金融窓口にて利用を開始し、お客様の利便性向上とニーズに沿ったサービスの提供を目的に進めております。

これに伴い、令和8年5月より、記帳台に備え置いている入金申込書、払戻請求書、振込依頼書等は撤去させていただきますので直接タブレットの入力をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、各支所金融窓口へお問合せください。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

JAからつ 金融部



マネロン・金融犯罪対策への取組強化について



最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン対策」)の重要性が益々高まっています。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責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいります。

令和8年1月21日
 代表理事組合長 松本 弘

女性農業者のみなさんへ

女性

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?

- 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… <https://www.nounen.go.jp>






食卓を彩る /
とっておきレシぴ

赤堀料理学園校長
赤堀博美
東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



ポイント
旬の菜の花とオレッキエッタ(耳たぶの形のようなパスタ)を使った皿です。ゆで汁は少量取っておいてソースに加えると、でんぷんが乳化剤の役割を果たし、味が良くなじみおいしくなります。

とっておきレシぴ
**菜の花の
パスタ**

材料 4人分

パスタ(オレッキエッタ)	240g
菜の花	200g
オリーブ油	大さじ3
ニンニク(みじん切り)	大さじ3(20g)
赤唐辛子	3本
パセリ(みじん切り)	少々

作り方
①大きい鍋にたっぷりの湯を沸かす。湯に対して1%の重さの塩(材料外)を加え、パスタをゆでる。
②菜の花は長さ3cm程度に切り、パスタがゆで上がる2分前に鍋に入れて一緒にゆでる。ゆで汁は少量取っておく。
③フライパンにオリーブ油、ニンニク、種

を取って刻んだ赤唐辛子を入れ、弱火にかけて香りを出す。ゆで上がったパスタと菜の花、取っておいたゆで汁を加えてしっかりと炒め合わせる。
④皿に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。



**ストロベリー
ゼリー**

旬のイチゴを使った華やかデザート

作り方
①イチゴは洗ってへたを取り、厚さ1cmに切る。A、Bのゼラチンはそれぞれボウルに入れて、分量の水を加えふやかしておく。
②Aの材料でイチゴゼリーの層を作る。ゼラチンと水をポウルごと湯煎してゼラチンを溶かし、砂糖を加えて溶かす。氷水を入れたバットにポウルを入れて冷やし、粗熱が取れたらゼリー型に流し入れる。液の中にイチゴを並べて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
③Bの材料で牛乳ゼリーの層を作る。牛乳と砂糖を鍋で温めて砂糖を溶かし、ゼラチンと水を湯煎し溶かしてから加える。これを溶き卵の中に混ぜてガーゼでこし、バニラエッセンスを加えてから氷水で冷やし粗熱を取る。
④②の上から③を静かに流して、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
⑤型から出して皿に盛り付ける。好んで生クリームやミント、ラズベリーなど(材料外)を添えて出来上がり。

材料 直径18cmの蛇の目ゼリー型1個分

イチゴ	6個
A	
粉ゼラチン	小さじ2
水	100ml
砂糖	大さじ2
B	
粉ゼラチン	大さじ2と1/2
水	大さじ5
牛乳	300ml
砂糖	100g
卵	1個
バニラエッセンス	少々



**カキの
のり巻き揚げ**

ビールのおつまみにもお薦め

作り方
①カキはざるに入れ、ボウルに入れた3%の塩水に漬けて手で軽く混ぜ、揺るようにして洗う(振り洗い)。水を数回取り替えてぬめりや汚れがなくなったら、ペーパータオルでしっかり水気を拭く。
②ショウガ、ネギはみじん切りにしてAと合わせ、カキを30分漬ける。
③衣を作る。割りほぐした卵に水を混ぜ、小麦粉を加えてざっくり混ぜ合わせる。
④②の水気を切って片栗粉を薄く付け、カキの幅に合わせて切ったのりで巻く。衣を付けて中温(180度程度)の油で揚げたら出来上がり。

材料 4人分

カキ(大粒)	20個
ショウガ	1片(5g)
ネギ	1/4本
A	
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
卵	1個
水	大さじ2
小麦粉	大さじ5
片栗粉	大さじ2
のり	全形3枚
揚げ油	適宜



JAから直売所
唐津うまもん市場
JAから 唐津うまもん市場
ふれあい旬の収穫祭

2月 2月28日(土) 9:00~16:00迄
3月 3月1日(日) 9:00~16:00迄



9:00開店! 各日なくなり次第終了!
お早めに!
今月のおすすめは **お楽しみに!**
『はまさき』・『いちごさん』
はまさき試食 いちごさん試食
【店休日/2月12日(木)・18日(水)】



唐津・玄海のうまもんを 全国にお届け!!
唐津うまもん市場
ショッピングサイトも是非ご覧ください!
唐津の旬をお届けします
お家で簡単にご注文!!
唐津うまもん市場 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

唐津うまもん市場便り **今月のおすすめはこちら**



ジャポネソース 1本 780円(税込)
子どもからお年寄りまで大人気の唐津うまもん市場オリジナルのジャポネソースの紹介です。春野菜やお肉など、何にでも合う万能ソースをご賞味ください。



唐津の誇る中晩柑「はまさき」です!
甘みが強いだけでなく、果皮が薄いのでぎゅっと果肉が詰まっています。ジューシーです。
ご自宅用でも、贈り物にもいかがですか?

はまさき 好評発売中!

【規格】

2.5kg	化粧箱
3.0kg	化粧箱
5.0kg	バラ箱

袋売りも販売しております。



【次回の店休日】 **3月11日(水)・31日(火)**
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/



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理

材料(2人分)

- ブロッコリー … 1株 (200g)
- ニンニク …… 2片 (10g)
- 唐辛子(お好みで) …… 少々
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 水 …… 2L+300ml
- 塩 …… 大さじ1+2つまみ
- パスタ …… 200g
- しらす …… 20g
- こしょう …… 少々



ブロッコリーのオイル蒸しと
しらすのパスタ

ブロッコリーの栄養を
逃さず食べる春色パスタ

作り方

①水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。

②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。

③パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がった②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

材料(長さ18×幅8×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分)

- ニンジン …… 150g
- ミックスナッツ …… 30g
- 卵 …… 2個
- ナツメグ …… 少々
- 砂糖 …… 90g
- レーズン …… 30g
- サラダ油 …… 100ml
- チーズクリーム …… 40g
- 薄力粉 …… 120g
- クリームチーズ …… 40g
- ベーキングパウダー …… 小さじ1
- 砂糖 …… 10g
- シナモンパウダー …… 小さじ1/2
- バター …… 10g

春ニンジンの甘さと
スパイスを生かした
養生デザート

スパイス
キャロット
ケーキ



ポイント

混ぜるだけでコッなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。

アレンジ

- ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはずりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスナッツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- ④チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつくり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

【栽培時期】発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

【品種】地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200〜300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい沼田白瓜(ニタキイ種苗など)、「中はハシリ」(サカタのタネなど)、「青はハシリ」(アキタ種苗など)がお薦めです。その他、東京(東京早生白瓜)、京都(桂白瓜)、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

【苗作り】苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて一本にし、

【整枝】シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く

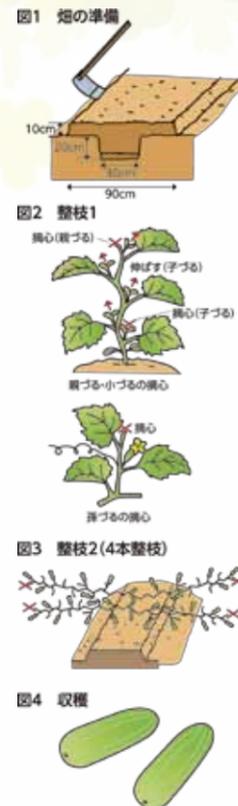
本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをするのができます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土をよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

【植え付け】風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

【保温】低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため掘の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が蒸れていっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



栽培カレンダー(シロウリ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	●	●	●	●	●	●	●
中間地	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●

●種まき ●●苗作り ▲植え付け ▲トンネル
—生育 ▲キャップ ■収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

なげんじ食品ロス

3010運動で宴会での食べ残しを減らそう

3月は卒業式や人事異動など節目の季節で、宴会の機会も多くありますね。そこで知っておいていただきたいのが「3010(さんまるいちまるの運動)」です。宴会の最初の30分間と最後の10分間は席に着いて料理を食べましょう、という運動です。

3010運動は長野県松本市で始まりました。市長が宴会での食べ残しを憂いて、市役所内で「宴会が始まったら30分間席に着いて料理を食べよう」という30さんまるの運動を始めた。長野県では、乾杯後参加者がお酌に回る習慣があるからです。その後、市民にも広げるために、最後の10分間も加えた3010運動が誕生しました。

これが他の自治体にも広がりましたが、今では環境省の公式サイトから3010運動のPOP(ポスター)イベント会場や店舗に設置されたPOP(ポスター)でできるようなっています。私もこれまで何十枚もダウンロードし、画用紙に貼り付けてPOPを作り、多くの人に配りました。仲間との飲み会でも、これをテーブルに置くだけで効果があります。

京都市の実証実験によれば、幹事が宴会の最後の方に「食べ残しを減らそう」と声をかけると、食べ残し量が4分の1まで減りました。特に、価格帯の安い店では幹事の一声が食べ残しを減らすことにつながります。

イタリア北西部のピエモンテ州へ取材に行った際、3010運動について説明しました。しかし、イタリアではピッツァの機会が少なく、1人ずつパスタやリゾットなど1品を注文し、じっくり時間をかけて食事するのだから、3010運動の意図があまり伝わらなかったようでした。また、イタリアでは、外食由来の食品ロスは全体のうち7%しかないといっていました(日本は14%)。消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」令和7年6月27日版より。

日本でも、3010運動がなくても自主的に食べ残しを減らす「なげんじ」なればよいですね。



脳下し！ 手足の体操

輪ゴムの指へんじ体操で指を鍛える

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムのしっぺり広げること指の力も鍛えられ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

輪ゴムの指くぐり体操



(3)親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



(1)親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。



(4)人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで(3)に戻ります。この動きを10回繰り返します。



(2)人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで(1)に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

みなさんのお声

唐津うまかもん市場で買う野菜、唐津の干物 精肉がとてもおいしくて好きなので定期的に買い物にいきます。そこで「からつ」冊子も手に取ってもちかえりしています。とっておきレシピのコーナーはチャレンジできるレシピのときは家でも作っています。今月号ではうまかもん市場の初売り情報で福袋の存在を初めて知れました。開店どれくらい前に並べば買えるものなのか、今年無事買えた方のエピソードも紹介してもらえたらうれしいです。
長崎県 Nさん

今年も、唐津うまかもん市場の「福袋」を求め AM7時半から並びました。すでに6人の方が並んであり、会話を聞いていると、初めてで県外の方のようでした。寒い中、何歳まで並べるかなと思いつきながら福袋を手に入れました。
山本 Kさん

先月当選した商品をクリスマスや正月で美味しくいただきましたので、御礼申し上げます。唐津うまかもん市場の食品は鮮度にこだわった地産地消で販売されていて久里の道の駅みたいですね。
山下町 Iさん

クッキング講座の大福の作り方がわかりやすく、自分も作ってみたいと思いました。お菓子作りをよくするので、お菓子のレシピが載ってるのうれしいです。また楽しみにしています。
町田 Sさん

編集後記

今回も広報誌を手にとっていただきありがとうございます。2月14日はバレンタインデーでしたね、私も家族からいただきました。日々の中にある「感謝」や「思いやり」を改めて感じ、とても嬉しく思います。忙しい毎日の中でも、誰かを気にかける気持ちや、ちょっとした心配りが、暮らしを少し温かくしてくれるはず。これからも、読んだあとに前向きな気持ちになれる情報をお届けしていきます。次号もどうぞ楽しみに。(辰)

♈ 牡羊座
3月21日～4月19日生まれ

【全体運】運勢は次第に上昇。ちよつとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう
【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ

♉ 牡牛座
4月20日～5月20日生まれ

【全体運】周りの好意に甘えてしまつて。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉
【健康運】有酸素運動を増やして。体調に好影響あり
【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

♊ 双子座
5月21日～6月21日生まれ

【全体運】駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで
【健康運】ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ
【幸運を呼ぶ食べ物】グリーンピース

♋ 蟹座
6月22日～7月22日生まれ

【全体運】朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ
【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!
【幸運を呼ぶ食べ物】ツマミナ

♌ 獅子座
7月23日～8月22日生まれ

【全体運】あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進
【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかりと継続
【幸運を呼ぶ食べ物】ハセリ

♍ 乙女座
8月23日～9月22日生まれ

【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎
【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて
【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

3月のあなたの運勢 ●モナ・カサンドラ

♎ 天秤座
9月23日～10月23日生まれ

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ
【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方
【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ

♏ 蠍座
10月24日～11月22日生まれ

【全体運】好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かれやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ
【健康運】トレーニングの効果が出るとき。ハードに鍛えて◎
【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

♐ 射手座
11月23日～12月21日生まれ

【全体運】決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないように配慮を
【健康運】体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに
【幸運を呼ぶ食べ物】キウイフルーツ

♑ 山羊座
12月22日～1月19日生まれ

【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりにさらに招運!
【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化
【幸運を呼ぶ食べ物】クレンソ

♒ 水瓶座
1月20日～2月18日生まれ

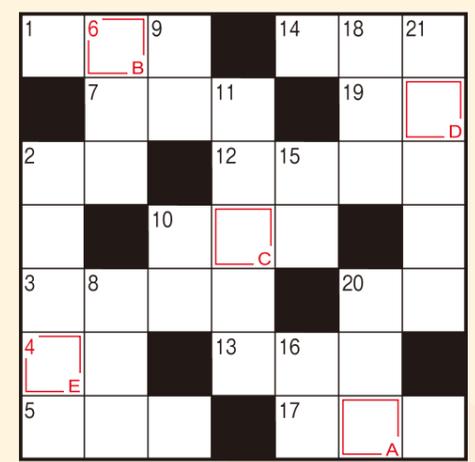
【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎
【健康運】おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって
【幸運を呼ぶ食べ物】ウド

♓ 魚座
2月19日～3月20日生まれ

【全体運】運勢は好調。勢い良く動きまわろう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)
【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を
【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

クロスワードパズル

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?



- 11 通知表ともごうあす
10 アルファベットの7番目
9 精算するために並びます
8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる鳥
6 チューナーで選局して聞きます
2 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取つた

ヨコのカギ

- お雛様にひな——をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういふことも
- バーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

- 15 走ること。ウイニング——
16 日本庭園の池に似合う魚
18 熱波師が活躍しているところもあります
21 夫婦——で旅行に行った

2月号の答え 『ゴウカク』
1月号の当選者
当選者の発表については、商品のお届けをもって代えさせていただきます。

おもて唐津市浜玉町浜崎598番地1
JAからつ
総務課 広報係

プレゼントの応募方法

官製ハガキ、電子メール、封書のいずれかでご応募ください。
※電子メールや封書でご応募の方も、右記のハガキ裏面の記載事項を記入のうえ、お申し込みください。
抽選で素敵な商品を5名様にプレゼントします。

【クロスワードの締切り】3月25日(水) 必着

電子メール送信先 soumubu13@saga-ja.jp

相続・税務相談会実施中

相談無料 事前予約必要
開催日程 午前9時～午後4時
3月13日(金) 松浦東部支所 ☎0955-56-8115
司法書士・税理士が無料で相談をお受けします。
問い合わせ 各支所窓口へ

我が家の癒やし
初めて我家に来た日
山崎 ぷくくん
2さい
お利口さんでみんなを笑顔にしてくれます 😊

我が家のペット募集要項
○おなまえ ○年齢 ○コメント ○写真
種類問わず募集しております! 皆様の素敵なご家族を、ぜひ紹介されてみませんか?!

理事会だより
とき: 令和8年1月27日 ところ: 本所3階大会議室
提案事項
第1号議案
12月末事業実績及び決算結果について
全議案とも原案通り承認されました。