

# かがやき

2020  
12月号  
No.307

人・地域・くらしを農でむすぶ広報誌



JA山武郡市  
マスコットキャラクター  
「さんぶのさんちゃん」



特集

寒い季節もぽっかぽか  
新習慣で冷え性対策

JA山武郡市

「かがやき」は  
JA山武郡市の  
ホームページでも  
お読みいただけます





# かがやき ファーマー



横芝支所管内  
(大総地区)

じつ かわ かつ ゆき

實川 勝之さん

(40)

経験から在り方を

変えていく



## 経営者としても活躍

實川勝之さんは就農して10年目に「株式会社アグリスリー」を設立しました。現在、17人の仲間と梨、米、落花生などの生産とインターネット販売、観光梨園、農産物の加工、カフェの運営を行っています。生産者としてだけでなく、経営者としても手腕を発揮する實川さんですが、就農時からこれら全てを計画していたわけではありません。

## 直売のきっかけは野菜価格の大暴落

パティシエとして働いていた實川さんは、農業を営む父親を助けるために就農しました。その直後、出荷すると逆に赤字になるほどの野菜価格の暴落を経験し、価格決定権を持つためには何をすべきかを考えたことが、直売を始めるきっかけとなりました。梨は直売用に作り始め、いまや会社を代表する農産物となっています。パティシエの頃から大切にしている「清潔感」は、「日本一きれい」と自負できるほど整えられた梨園や職場環境づくりなど、経営の多くの部分に表れています。

## 状況に応じて変化を続ける

「状況や経験から、今の在り方を変えている」と實川さん。経営規模を維持するため、安定した雇用が必要になったときは、従業員の働きやすさを考えて、法人化の道を選びました。また、台風で多くの梨が落下したときは、「自分たちで被害の影響を抑え、周りの農家も助けられるようにしたい」と思い、農産物の加工を始めました。自然災害など予測でき



# かがやき

2020  
12月号  
No.307

- **さんぶのかがやきファーマー**  
横芝支所管内 (大総地区)  
實川 勝之さん(40) **2**
- **表紙登場者紹介** **3**
- **特集**  
寒い季節もぽっかぽか  
新習慣で冷え性対策 **4**
- **さんぶぐんし エリア Topics** **6**
- **Information**
  - ◆ 年末年始の営業のごあんない
  - ◆ 灯油の予約注文はJAへ
  - ◆ 「山武緑の風」イベント情報
  - ◆ 緊急時の連絡先 など**10**
- **農作業 テクニカルダイアリー**  
トウモロコシ・春ブロッコリー **12**
- **みんなのひろば**
  - ◆ クロスワードパズル
  - ◆ かがやき掲示版
  - ◆ お米で健康
  - ◆ つぶやき@かがやき編集部**14**
- **食育ソムリエ自慢のおすすめレシピ**  
フライパンで簡単!  
アサリとキノコのパエリア **16**

## 今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近の  
2人は…

増穂支所管内  
おぐら おとわ  
小倉 音琶ちゃん (6歳)  
さらさ  
更紗ちゃん (2歳)

仲良く折り紙や自転車で遊んだり、  
ピアノを弾いたりしています♪

## ★就農年

2001年3月

## ★主な栽培品目

- 梨……………1.7ヘクタール
- 水稻……………38ヘクタール
- カボチャ……………20アール
- ミニトマト……………20アール
- 落花生……………80アール
- ジャガイモ……………10アール
- ホウレンソウ……………20アール

## 楽しみはご当地グルメ



全国各地で講演活動を行う實川さん。現地ではいつもご当地グルメを楽しんでいます。上の写真は、和歌山県の季節ごとに彩りが変わるフルーツパフェと、幻のエビとも言われる鳥取県の「モサエビ」の唐揚げです。

## 農業の力で、より魅力的な地域に

「今後の目標は、地元で『フルーツパーク』を作ること」。實川さんは、周りの農家と連携して季節ごとの果物を収穫したり、味わったりすることができるところをつくり、地域を盛り上げたいと考えています。「農業の力で、この地域をより魅力的な場所にしたい」と熱く語りました。

寒い季節もぼっかばか

# 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？そして効果的な対策は？東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター

センター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

## 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続く、食欲不振や倦怠感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。しかし冷え症は万病のもと！放置するとホル

### ！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

モン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によつて隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは①基礎代謝、②食事、③筋肉運動、④ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると、特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いつそう冷え症を招きやすくなります。

## あなたの「冷え」はどのタイプ？

### 四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。首回りや手首、おなかを保温しましょう。



### 内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意しましょう。



### 下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっぱなしや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。





# 冷えを解消するには

## 日々の生活習慣が大切！

### 食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりと取る

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。



### 運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。



### 入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42℃の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42℃。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

### ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



### つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



### ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをするとうれしいでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。







水稻部会

「さんぶのお米」  
ナンバーワンは子安明宏さん  
米の食味コンクールを開催

水稻部会は11月4日、「令和2年産米の食味コンクール」の最終審査会を本所で開き、最優秀賞に東金市正気地区の子安明宏さんが輝きました。

同コンクールは「消費者に喜ばれ、おいしいという感動が生まれる米作り」に向けた生産者の意識高揚と、「さんぶのお米」のイメージアップを目指し、毎年開催しています。

今年は管内で「コシヒカリ」155点の出品がありました。1次審査では、米成分分析計を用いて品質評価値を測定。2次審査で千粒重や整粒歩合を審査し、上位6点を選出しました。

最終審査会では、山武農業事務所やJA全農ちばの職員、米卸売会社の担当者、同部会役員、JA役職員ら13人が、食味官能審査を行いました。外観・香り・味（甘み）・粘り・硬さを評価し、それぞれが「一番おいしい」と感じた1点を選びました。

審査員の一人は「今年は長梅雨による低温や日照不足などで、



11/4

▲最終審査では味や硬さなどを評価した

- ▼最優秀賞 子安明宏（正気）
- ▼優秀賞 金杉努（蓮沼）、伊藤賢子（上堺）
- ▼優良賞 鈴木昭夫（豊海）、三枝正和（正気）、秋庭敬一（大平）

管理が大変だったと思うが、どれも品質が良く、甲乙付け難い、おいしいお米だった」と話しました。入賞者の施肥設計はコンクール参加者全員で共有し、今後の生産技術向上に役立てます。入賞者は次のとおりです（敬称略、カッコ内は地区名）。

女性部

太巻き寿司の作り方を伝える  
講習会で講師を務める

JA千葉女性部協議会は10月20日、千葉県の郷土料理である「太巻き寿司」の作り方を伝え、技術の向上を図ろうと、千葉市で講習会を開きました。当JA女性部東金支部と公平支部の支部員計5人が、講師として参加しました。

当日は、県内各地の太巻き寿司作りの経験が少ない女性部員13人が受講。「ばら」と「パンダ」の絵柄の寿司を作りました。当JAの女性部員は、きれいな絵柄を出すための具材の組み合わせ



▲具材の卵焼きの作り方を説明



10/20

▲巻き方の手本を示した

わせ方やコツを、手本を示しながら説明。受講者は作り方を覚えようと真剣な表情で取り組んでいました。

受講者は「包丁を入れてきれいな絵柄が出てきたときはうれしかった。巻き方だけではなく、具材の準備も大変だったが、また作ってみたい」と話しました。

当JAの女性部員は「一人に教えるのは自分たちの勉強にもなるので、今後も機会があれば協力したい」と話しました。



葱部会

### 秋冬ネギの出荷規格統一を

園芸部葱部会は10月22日、さ んむ中央集出荷センターで秋冬 ネギの販売査定会を開き、部会 役員、市場担当者、関係機関職員 ら20人が参加しました。現品査 定でネギの太さや長さを確認し、 出荷規格の統一を図りました。

今年産は、部会員396人が 175ヘクタールで作付。出荷は 12月にピークを迎え、来年4月ま でに秋冬・春ネギ合わせて113 万ケース(1ケース5キロ)を計 画しています。



▲現品査定を行う参加者

川島勝彦部会長は「今年は天 候不順で栽培管理に苦労したが、 他産地にも引けをとらない高品 質なネギを出荷できると思う」と 話しました。

人参加部会

### 品質の均一化に向けて 部会員一丸

秋冬ニンジンの出荷本番を前 に、11月10日、園芸部人参加部会 は さんぶ支所で販売査定会を開き ました。

部会役員、市場担当者、 関係機関職員ら36人が参 加し、作柄状況や選果基 準を確認。その後、各地区 でも査定会を開き、部会 員全員で情報を共有しま した。

今後は部会役員が中心 となり、品質の均一化に



▲部会役員らが市場担当者(左)から 選果時の注意点の説明を受けた

向けて、各集荷場の巡回検査を行 う予定です。 今年産は部会員174人が約 130ヘクタールで作付けし、3 月までに46万ケース(1ケース10 キロ)の出荷を計画しています。

11/10

JA

### 最新の 農業機械を実演

機械センターと株式会社クボ タは11月6日、山武市の圃場で農 業機械の実演会を開き、生産者 50人が来場しました。

同社のほかに作業機メーカー 2社が参加し、最新技術を搭載 した農業機械10台を実演。特に、 直進アシスト機能付きのトラク ターや遠隔操作で無人運転する 田植え機など、ICT(情報通信 技術)を活用した機械が来場者の 注目を集めました。

来場者の一人は「具体的な操作



▲トラクターの特長を説明しながら実演した

11/6

地域

### 秋冬ネギに適した 品種を追求しよう

山武農業事務所は10月27日、 山武市で秋冬ネギの現地検討会 を開きました。

若手ネギ生産者、種苗メーカ ー担当者ら18人が参加し、鳴浜 地区の橋本幹夫さんと橋本光昭 さんの圃場を見学。今年度、園芸 部葱部会が行っている品種試験 の経過のほか、秋冬ネギに適した 品種の特性や栽培方法を学びま した。

参加者の一人は「自分の栽培方 法に合った品種を選ぶのは難し



▲圃場を見学し情報交換する生産者

10/27

い。ほかの生産者やメーカーか ら直接話を聞けたので、今後の 参考にしたい」と話しました。





# 山武市立おおひらこども園のみんな

10月27日 芋掘り体験

地域

子どもたちの収穫体験

- 青年部やさいの里支部のお兄さんたちと一緒にサツマイモ掘りを体験しました!
- サツマイモ掘りの後はお兄さんたちが作ってくれた焼き芋を食べました。
- お兄さんたちは焼き芋を作るために朝6時から準備してくれていたそうです。



大きなお芋が掘れたけど、重くて大変!



みんな頑張れ、頑張れ～



焼き芋、すごくおいしい!



## 「住宅所有者向けフリーローン」のごあんない

お借入金額は最大500万円! お使いみちが自由なローンです!  
返済期間は最長10年、固定金利で計画的にご返済いただけます!



固定金利  
借入期間10年以内  
基準金利 **年5.10%**  
(保証料込)

金利割引項目 最大0.3%

給与または農産物販売代金振込…0.2%	公共料金(2種類以上)…0.1%
年金(家族含む)…0.1%	ネットバンク…0.1%
JAカード…0.1%	投資信託、iDeCo…0.1%
当JA住宅ローン利用者…0.3%	

●貸出対象者:住宅を所有している方、または住宅を所有する方と同居する1親等以内の親族 ●お申し込み:原則自由。ただし、事業性資金は除く。 ●お借入れ額:10万円以上500万円以内(1万円単位) ●お借入れ期間:6カ月以上10年以内 ●金利タイプ:固定金利型(最終返済時までご契約の金利が適用されます) ●ご返済方法:元利均等毎月返済(年2回のボーナス併用返済もお選びいただけます) ●保証:保証機関として株式会社ジャックスをご利用いただけます。 ●保証料:年2.10%(金利に含んでいます) ●担保:不要 ●ローン手数料:3,300円(税込) ●その他:ご融資資金はお客様の返済用口座へ振込となります。

※表示金利は2020年9月1日現在のものです。ただし、金利動向によっては変更する場合もございますので、支所またはローンセンター窓口へご確認ください。

※ローンのご利用は、当JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。

※ローンは所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添い兼ねる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

◎詳しくは、お近くの支所またはローンセンター窓口までお問い合わせください。



有村架純さん × 浜辺美波さん

# マンガで学ぶ！ 一生涯にわたって 備えられる介護保障



JA共済のライフアドバイザー  
カスミちゃん(有村架純)



大学生の妹  
ミナミちゃん(浜辺美波)

カスミちゃんとミナミちゃんの会話を覗き見しているような、  
JA共済のWeb限定ムービー「カスミナミ」シリーズがマンガになって登場！  
双子の人気漫画家ミキマキ作のオリジナルストーリーを書き下ろしました！



## 介護共済3つのポイント

**POINT 1** 一生涯にわたる介護保障で不安の高まる高齢期も安心です。

**POINT 2** 公的介護保険制度に連動したわかりやすい保障です。

**POINT 3** 介護共済金(一時金)はご自宅の改修などの初期費用に役立てられます\*

\* [共済年金支払特約]の付加により年金方式でお受けりいただくことも可能です。

ご加入いただける年齢：40歳～75歳

将来に備えるために、今から介護共済を。  
詳しくは、QRコードからご覧ください。





### 年末年始の営業のご案内

年末年始の業務を次のとおりとさせていただきます。

	支 所	ローンセンター	営農・経済センター		機械センター	山武緑の風	福祉ふれあいセンター
				グリーンプラザ 東金経済センター			
12/28(月)	○	○	○	○	○	○	○
12/29(火)	○	○	○	×	○	○(※2)	○
12/30(水)	○	○	×(※1)	×(※1)	×(※1)	○	○
12/31(木)	×	×	×	×	×	×	×
1/1(金)	×	×	×	×	×	×	×
1/2(土)	×	×	×	×	×	×	×
1/3(日)	×	×	×	×	×	×	×
1/4(月)	○	○	○	○	○	×	○
1/5(火)	○	○	○	×	○	×	○
1/6(水)	○	○	○	○	○	○	○

○…通常営業 ×…休業

(※1) 営農・経済センター、機械センターでは、決算一斉棚卸のため12月30日(水)を休業とさせていただきます。ご理解いただきますよう、お願いいたします。

(※2) 農産物直売店「山武緑の風」は火曜定休ですが、年末につき12月29日(火)は臨時営業いたします。



### 緊急時の連絡先

※支所の営業時間内(平日午前8:45～午後5:00)は、お取引先の店舗へご連絡ください。

※支所の営業時間外・休日の場合は、以下へご連絡ください。

●自動車事故等

JA共済事故受付センター 24時間365日受付

☎ 0120-258-931

●自動車のレッカー移動や故障

JA共済サポートセンター 24時間365日受付

☎ 0120-063-931

●キャッシュカード・通帳・証書・印鑑の紛失・盗難

JAバンク キャッシュカード紛失共同受付センター

☎ 043-202-1171

●JAカードの紛失・盗難

NICOS盗難紛失受付センター 24時間365日受付

☎ 0120-159-674

※一体型カードの場合は、あわせて上記の「JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター」にもご連絡ください。

### 年末年始のATMの営業について

※移動型金融店舗車のATM除く。

日 程	営業時間
～12/30(水)	午前8:00～午後8:00
12/31(木)～1/3(日)	午前9:00～午後5:00
1/4(月)～	午前8:00～午後8:00

◎ローソン銀行ATM(蓮沼交流センター・芝山町役場・旧日向支所のATM)についても、営業時間は上記と同じです。曜日・時間帯によっては手数料が発生しますので、ご注意ください。

◎詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。



### 職員人事異動のお知らせ

◆退職(10月31日発令)

斎藤 由佳(白里支所)



## 移動型金融店舗 「さんぶの さんちゃん号」 運行予定



12~1月	月	火	水	木	金
旧・福岡支所	○			○	
旧・豊海支所		○			
旧・大総支所			○		
豊岡保育所跡地*					○

\*道路拡張工事のため、12月から工事終了までの間、旧・豊岡支所出荷場から豊岡保育所跡地に運行場所を変更します。

※営業時間は午前9:30~午後3:30となります。

※土日祝日、12月24日(木)、1月21日(木)は休業いたします。

### ◆ご利用いただけるサービス

ATMでの入出金・振込・記帳、貯金・融資・共済等に関する相談  
※ご利用の際は、キャッシュカードをお持ちください。

組合員の皆さまのほか、地域住民の方もご利用いただけます。お気軽にお越しください。

## 農産物直売店「山武緑の風」 イベント情報



◎12月はお正月用品を全店で販売します  
のし餅のご注文を承ります。  
切り花、お飾り、しめ縄など、多数をご用意いたします！

◎年末年始は、全店で12月31日(木)~1月5日(火)まで  
休業いたします。

◇1月6日(水)初売り@全店

### ★福銭プレゼント

お客さまの開運をお祈りし、私どもとのお縁を願い、  
鎌倉の銭洗弁財天でお清めした福銭をプレゼントいた  
します！

### ★福袋を販売します

数量限定で、お得な福袋を販売します！  
なくなり次第終了となりますので、お早  
めにお越しください。



## 灯油の予約注文はJAへ

下記の期間中に灯油のご予約  
(200L以上)をいただくと、**配達時  
の価格から1L当たり2円値引き**い  
たします。この機会にぜひJAをご  
利用ください！

### 【予約期間】

11月2日(月)~2021年2月25日(木)

### 【注文専用ダイヤル】

機械センター TEL.0475-84-3911



## 理事会だより

●10月28日に開かれた理事会に上程された主な議案は以下  
のとおりです。

- ・機構改革に関する件
- ・組織規程の一部変更に関する件
- ・職務権限規程の一部変更に関する件
- ・信用事業方法書の一部変更に関する件

慎重審議の上、原案どおり決議されました。

## 各種相談会 ◎相談無料。定員となり次第、締め切らせていただきます。

**税務  
相談会** 日程/1月7日(木) 午前・21日(木) 午前  
場所/JA山武郡市 本所  
問い合わせ/ TEL. 0475-82-3221 (総務部総務課)

**法律  
相談会** 日程/1月14日(木) 午後  
場所/JA山武郡市 本所  
問い合わせ/ TEL. 0475-82-3221 (総務部総務課)

## JA山武郡市のあゆみ

2020年10月31日現在

出資金47億9千万円/販売取扱高69億8千万円/直販高11億3千万円  
購買高35億6千万円/貯金2,277億9千万円  
貸出金235億1千万円/長期共済保障保有高6,410億4千万円  
正組合員/12,376人 准組合員/9,700人

## 農作業を行う人手を探している 農家の皆さまへ

JA山武郡市では農家の労働力支援とし  
て、「**農作業ヘルパー無料職業紹介所**」  
を開設し、農家と農家で働きたい人を  
マッチングしています！

また、ウェブサイト「**ちばの農業で働こ  
う！**」への登録サポートも行っています。



### お問い合わせ

JA山武郡市農作業ヘルパー無料職業紹介所  
営農部営農振興課  
TEL.0475-82-3531

# ダイアリー



## トウモロコシ

グリーンプラザ 営農指導員 三枝 宏禎

### 病害虫防除の徹底

表①を参考に、登録のある薬剤を確認してください。

#### ●紋枯病(写真①)

紋枯病は降雨後の高温、多湿で発生しやすくなります。地際から発生し、上部へ広がっていきます。7月以降に収穫をする露地作で、昨年も発生した圃場では特に注意しましょう。

【防除のタイミング】①雄穂形成時、②雌穂形成時(絹糸が出る前)



写真① 紋枯病

#### ●すす紋病(写真②)

低温時の降雨条件下で発病のリスクが高まります。5月

下旬ごろに予防散布を行いましょう。



写真② すす紋病

#### ●アワノメイガ・オタバコガ

雄穂の抽出初期から侵入してきます。一度、侵入すると防除は困難です。茎や穂に潜り込むので、薬剤防除は細かく、丁寧に行いましょう。

#### 【防除のタイミング】①雄穂出穂初期、②雄穂出穂盛期、③雌穂絹糸出穂盛期

#### ●アブラムシ

成虫・幼虫が葉、雄穂、子実などの汁を吸うため、多発すると株が弱ります。また、吸汁して糖分を含む液体を排泄するため、多発した場合、排泄物の上に黒いかびが発生しま

す。

【防除のタイミング】①雄花出穂前、②子実肥大期

雄穂の切除も効果的です。切除のタイミングは、雄穂から花粉が出なくなり、受粉が完了したころです。

#### 適期収穫で食味・糖度向上

絹糸が抽出してから3週間前後を目安に試し採りを行いましょう。収穫適期を2日も過ぎると、過熟(実が濃い黄色)になってしまいます。生育が進んでいる実を優先的に収穫し、適期を逃さないよう注意しましょう。

収穫は、朝採りに努めましょう。トウモロコシは昼間、呼吸と並行して葉で光合成が行われ、炭水化物が作られます。葉で作られた炭水化物は夜中に実へと送られ、これが甘みとなります。日光に当たることで呼吸が旺盛になり、蓄えていたエネルギー(糖分)を消費してしまいます。

表① トウモロコシの防除薬剤

薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数	適用病害虫
リゾレックス水和剤	1500倍	収穫14日前まで	2回以内	紋枯病
トリフミン水和剤	2000～4000倍	収穫7日前まで	3回以内	すす紋病
チルト乳剤25	1000倍	収穫7日前まで	2回以内	
フェニックス顆粒水和剤	2000～4000倍	収穫前日まで	2回以内	アワノメイガ
トレボン乳剤	1000倍	収穫7日前まで	4回以内	
プレバソフフロアブル5	2000倍	収穫前日まで	3回以内	オオタバコガ
アフーム乳剤	1000～2000倍	収穫3日前まで	2回以内	
モスピラン顆粒水溶剤	2000～4000倍	収穫前日まで	3回以内	アブラムシ類
コルト顆粒水和剤	4000倍	収穫前日まで	3回以内	

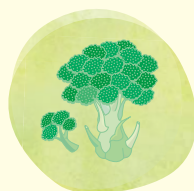


# 春ブロッコリー

やさいの里営農センター 営農指導員 中村 克己

農作業

# テクニカル



## 令和2年産の振り返り

今年の春ブロッコリーは、定植後の低温や日照不足・降雨、また、晴天時の高温多湿によって、病気の原因となるカビの発生が増加傾向にありました。特に「黒すす病」は、著しく商品価値を低下させるため、定期的な防除が必要で、育苗期からの予防や、病原菌の侵入を未然に防ぐ対策が必要となります。

## 黒すす病

病原菌はカビの一種で、前年の被害残渣や、種子で越冬伝染します。気温25℃前後の時、降雨と強風により多発します。

被害が出た圃場では連作を避け、アブラナ科以外の品目で輪作を行ってください。また、多湿条件下で多発するため、明渠の設置やトンネル換気を行ってください。湿度を下げる対策を心掛けましょう。

発病した葉には褐色小斑点および円形〜楕円形の輪紋病斑を形成します。やがて病斑中央部に

に穴が開き、病斑周辺は黄色になります(写真③)。また花蕾は黒色の小斑点を生じた後、病斑が拡大して黒褐色に腐敗します。病斑部には黒色のカビが密生します(写真④⑤)。

黒すす病と似た病害の「黒腐病」は、細菌病で葉に黄褐色V字形の病斑を形成する点で区別できます。登録薬剤も異なるため、注意が必要です(写真⑥)。



写真⑤ 病斑の拡大



写真④ 初期病斑



写真③ 葉の病斑

表② ブロッコリーの「黒すす病」に登録のある殺菌剤

薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数	特性			他の適用病害
				予防	治療	浸透移行	
アミスター20フロアブル	2000倍	収穫3日前まで	3回以内	◎	○	○	べと病
アフエットフロアブル	2000倍	収穫前日まで	3回以内	◎	△	△	菌核病
パレード20フロアブル	2000倍	収穫前日まで	3回以内	◎	○	○	菌核病

10月の分析経過について	
合計4点	
残留農薬分析点数	多成分一斉分析
	秋ダイコン …………… 1点
	秋ブロッコリー …… 1点
	サラダ菜 …………… 1点
	越冬ナス …………… 1点
※残留農薬分析において、基準値を上回る成分は検出されませんでした。	
土壌診断点数 …… 合計16点	

## 「営農情報メール」配信中!

作柄情報、病害虫対策、青果物概況、イベント案内など、営農に役立つ最新情報をお届けします。

↓登録はこちらから(登録無料)



JA山武郡市の組合員ならどなたでも登録できます。



写真⑥ 黒腐病の病斑



## ヨコのカギ

- 1 クリスマスツリーのでっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚偏に喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座っていることが多そう
- 5 ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 7 夏がサマーなら冬は
- 9 1億は9——の数字です
- 11 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- 13 凝りやすい体の部位
- 15 ダイコンを——にしておでんに入れた
- 17 カタカタと布を縫う機械
- 19 外の反対語
- 21 冬至の日に浴槽に浮かべます

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	



2重枠に入る文字をA⇒Eの順に並べてできる言葉は何でしょう？  
 答えと住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、15ページのあて先へハガキでご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に下記の「ちよきんぎょグッズ」をプレゼントいたします！

- 23 カメラや双眼鏡にはめられています
- 22 神社を示す地図記号はこの形
- 20 ——に交われれば赤くなる
- 18 初心者を表す片仮名言葉
- 16 茶室に敷かれている物
- 14 大きな石のこと
- 12 三十一文字とも呼ばれます
- 10 伊勢、車、牡丹から連想される魚介類といえは
- 8 時刻を知りたいときに見ます
- 7 素材の色が生きるように、——しようにゆを使う
- 6 アルファベットの3番目
- 3 ——ボフシングは△エタイを参考に作られました
- 1 はたきやモップで取り除きます

## タテのカギ

PRESENT

正解者の中から  
抽選で  
5名様

ちよきんぎょグッズ  
レジャー&レジバッグ

ちよきんぎょイラスト入りのレジかごサイズのお買物バッグです。

※色の指定はできません。

(この賞品は支所では取り扱っておりません)

10月号の答え ヒメリンゴ

ヒ<sub>A</sub> メ<sub>B</sub> リ<sub>C</sub> ン<sub>D</sub> ゴ<sub>E</sub>

1	シ	6	メ	ジ		13	ア	16	オ	19	イ
2	ヨ	イ			11	ツ	ナ	ヒ	キ		
3	セ	ン	8	タ	ク		レ				
	キ		9	ナ	リ	14	タ		20	ツ	
		7	サ		12	ツ	レ	17	ア	イ	
4	ビ	ン	10	ツ	ケ			18	イ	ス	
5	ク	マ	ノ			15	ネ	ゴ	ト		

我が家でサツマイモの収穫をしていたら、とても大きな芋を発見しました！  
 品種は「ベニアズマ」です。

(11月9日、本所職員より)

⇒計測してみたところ、長さ30cm、胴回り70cm、重さは6kgもありました！私もこんなに大きなサツマイモを見たのは初めてでビックリです！  
 (かがやき編集部 S)

回覧でなかなか「かがやき」が届かないので、農産物直売店「山武緑の風」でいただきました。早く回覧での配布が再開できますように願っています。  
 (東金市・山本さん)

⇒回覧でお届けできず、申し訳ございません。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、回覧での配布を中止しています。当JAの全店舗で設置しているほか、管内の各市町庁舎、道の駅、空の駅にも設置いただいておりますので、ご来店の際にお持ちいただけますと幸いです。当JAのホームページでもご覧いただけますので、今後もお読みいただけたら幸いです。  
 (かがやき編集部 I)

## かがやき 掲示版

このコーナーでは、読者の皆さまからお寄せいただいた心温まるエピソードやおもしろ写真、絵手紙などを紹介していきます。  
 ※ご応募いただいた作品(絵・写真など)は返却できませんのでご了承ください。



お米で健康

日本酒とお米の関係

管理栄養士フードスタイリスト 大槻 万須美

日本酒は、お米を米こうじと酵母の力を借りて発酵させ、アルコールに変化させて造られます。日本酒のルーツは、稲作が伝わった頃までさかのぼるといわれ、お米で造られる日本酒は古くから日本の食文化でも欠かせない存在とされてきました。お米だけで造った「純米酒」、お米と少量の醸造アルコールを用いて造る「吟醸酒」や「本醸造酒」など、風味やこくなどにも違いがあります。

酒造りには、「酒米(酒造好適米)」と呼ばれる、酒造りに適した専用のうるち米が多く使われ、品種によって香りや切れなどにも違いが出るといわれます。酒米には、柔らかくてこうじ菌を増やしやす、発酵時に米粒の中心まで溶けやすい、「心白(米の中心部にある不透明部分)」が大きい、精米時に砕けにくい、雑味の原因となるタンパク質が少なくアルコール発酵が順調に進みやすい、吸水性や保水性が高い、といった醸造適性が求められます。

ご飯として食べられている食用のうるち米と比べて大粒ですが、米粒の外側ほど

タンパク質や脂質が多く含まれているため、余分な成分が入らないように、玄米の3割から7割近くを削り取って酒造りに使われます。食用米の精米歩合(精米して残った米の割合)は平均90%前後ですが、「清酒の製法品質表示基準」において、大吟醸なら50%以下、吟醸酒では60%以下、本醸造酒は70%以下、といったように精米歩合が定められています。

日本には、日本酒以外にもお米を原料とする酒があります。米こうじに酵母と蒸し米を加えて発酵させ、蒸留させて造る「米焼酎」や、米こうじと水を軟らかく炊いたうるち米に加えて、お米のでんぷんをブドウ糖に変化させて造るアルコールの発生しない「甘酒」などがあり、お米の味を感じられるお酒が多いのは、お米の国ならではのといえますね。



つぶやき @ かがやき編集部

©SNS上では、自慢のペットの写真がたくさん公開されています。私も飼っているネコの撮影に挑戦してみましたが、自由気ままに動き回るので、かなり苦戦しました。毛づくろい中にスマートフォンのカメラを向けたときは、「邪魔するニャ〜」と言わんばかりに猫パンチが飛んできました(泣)。今年も残り1カ月を切り、慌ただしい日々が続いていますが、疲れたときはニャンコに元気を分けてもらっています!



かわいい写真が撮れるよう挑戦を続けます!



〒289-1334

山武市和田375-2

J A 山武郡市企画部  
「かがやき」編集部

おたより・クロスワードパズルのご応募はこちら

おたより・クロスワードパズルのご応募は、住所・氏名(必要ならペンネーム)・年齢・電話番号を書いて左のあて先に、ハガキでお送りください(12/31消印有効)。

10月号プレゼント当選者(敬称略)  
三枝大吾(大網白里市) 藤田健(東金市)  
吉野文敏(東金市) 鈴木祥江(山武市)  
鈴木真由美(山武市)



「食育ソムリエ」とは、日本協同組合連携機構（JCA）が認証する資格です。農産物直売店「山武緑の風」に出荷する生産者7人が、野菜・果物の旬や鮮度の見分け方、地元食材を使った調理方法の提案、料理教室や収穫イベントの開催など、“生産者と消費者の懸け橋”として活躍しています。

## 今月のレシピは アサリとキノコのパエリア

～フライパンで簡単！～



### 材料（4人分）

- 米……………2合
- 玉ネギ……………1/2個
- ニンニク……………1片
- トマト……………中1個
- パプリカ……………1/2個
- お好みのキノコ……………150g  
(シメジ・マイタケ・エリンギ・マッシュルーム等)
- ベーコン……………60g
- ブロッコリー……………1/2個
- アサリ(殻付き)……………250g
- オリーブ油……………大さじ1
- A { コンソメスープの素(固形)……………1個  
お湯……………1と1/2カップ  
カレー粉\*……………小さじ1/2
- B { パプリカパウダー\*……………小さじ2/3  
塩……………小さじ1  
コショウ……………少々

※パエリアには本来、香辛料「サフラン」を使いますが、今回は、お手頃な価格のパプリカパウダーとカレー粉で作りました。

### 作り方

- ① 米はさっと洗い、ザルに上げて水気を切る。玉ネギ、ニンニクはみじん切り、パプリカは縦1cm幅に切る。トマトは湯むきした後ざく切りにする。キノコは食べやすい大きさに分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、固めに塩ゆでする。
- ③ 小鍋に、砂抜きしたアサリと水1/2カップ(分量外)を入れて中火で蒸した後、アサリと蒸し汁に分ける。蒸し汁に材料Aを加えて2カップのスープを作る。
- ④ 大きめのフライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、玉ネギをしんなりするまで炒める。ニンニクを加えて香りが出てきたら、ベーコン、キノコを加えて炒める。
- ⑤ ④に米を入れて透き通るまで炒めたら、③のスープ、トマト、材料Bを加えて全体を混ぜ、煮立ってきたら、ふたをして弱火で約15分炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、パプリカ、②、③のアサリを並べ、ふたをして10分蒸らせばできあがり♪



### おすすめポイント

クリスマスや誕生日などにおすすめのメニューです！ぜひ、お好みの具材で作ってみてください。エビやムール貝で豪華にしたり、お子さま向けにウイナーやコーンなどを使ったりしてもおいしく召し上がれますよ！  
(食育ソムリエF.Yより)