

かがやき

2022
10月号
No.326

人・地域・暮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

おうちで楽しむ
米の収穫体験。

 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



松尾支所管内
(豊岡地区)

なみ き ひで はる
行木 英晴さん(50)

あや
綾さん(39)

子どものために 農業を続けたい



きっかけは子どもの誕生

行木英晴さん・綾さん夫妻は英晴さんの両親とともに、水稲や秋冬ニンジンなどを栽培しています。二人は11年前、勤めていた会社で出会い、その翌々に結婚。子ども誕生をきっかけに就農を考え始め、「子どもの将来を見据え、定年がある会社員よりも長く続けられる農業を選んだ」といいます。

夫を信頼して

会社員時代は深夜に帰宅することが多かった英晴さんは、「農業を始めてから、子どもと過ごす時間が増えた」と笑みを浮かべます。綾さんは「夫は何でも真摯に受け止めてくれるので、些細なことでも必ず相談する」と英晴さんを信頼していて、「夫と一緒にだからこそ、農業にチャレンジすることができた」といいます。

自分の考えを経営に活かす

二人とも農業の知識や経験もなく、ゼロからのスタート。ノウハウは父親や近所の先輩農家に教えてもらっています。会社員時代に培った経営の知識は、農業経営に役立つていて、「自分で考えて仕事を進められることは農業の良さだ」と英晴さ

かがやき

2022
10月号
No.326

●さんぶのかがやきファーマー

松尾支所管内(豊岡地区)

行木 英晴さん(50)

綾さん(39)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

おいしい!ヘルシー!

米粉の出番です。

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●Information

- ◆ 秋の農業機械大展示会・農業資材フェアのごあんない
- ◆ 大網支所移転のお知らせ
- ◆ アグリマイティー資金(災害緊急資金)のごあんない など

9

●農作業 テクニカルダイアリー

ソラマメ・水稻

12

●みんなのひろば

- ◆ クロスワードパズル
- ◆ かがやき掲示版
- ◆ 健康LIFE
- ◆ つぶやき@かがやき編集部

14

●おうちで作ろう!らくうまレシピ

パンプキンコロッセ

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



2人は…

豊成支所管内

おて ひなの
小手 陽菜乃ちゃん (7歳)

しずく
栗ちゃん (5歳)

かくれんぼや鬼ごっこが大好き!おうちの中ではお絵描きをしたり、先生役と生徒役になりきって学校ごっこをして仲良く遊んでいます!



★就農年

2020年1月

★主な栽培品目

- 水稻(コシヒカリ、ふさこがね)
- 秋冬ニンジン

休日は家族でお出掛け



「子どもたちの笑顔が一番の癒やしだ」と話す英晴さん。休日は泊まりがけでディズニーリゾートに遊びに行くなど、家族と過ごす時間を大切にしています。写真は綾さんの実家がある鹿児島県に行ったときのものです。

新しいことに挑戦

「将来は栽培品目を増やすなど、新しいことにチャレンジしたい」と目標を持って仕事に励む二人。さらに省力化を進めて、経営規模の拡大も考えています。そのために「まずは目の前の仕事にしっかり取り組みたい」と話しました。

んは実感しています。

おいしいー！ヘルシーー！

米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。



3

米粉のおいしさ

カリツとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常の料理はもちろん、ふわふわのケーキやパン、オーブンを使わないスイーツも簡単でおいしく、ヘルシーに作れます。

特に日本人にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよくて便秘になりにくく、その上お肌もしつとりに。米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。

1 米粉の魅力

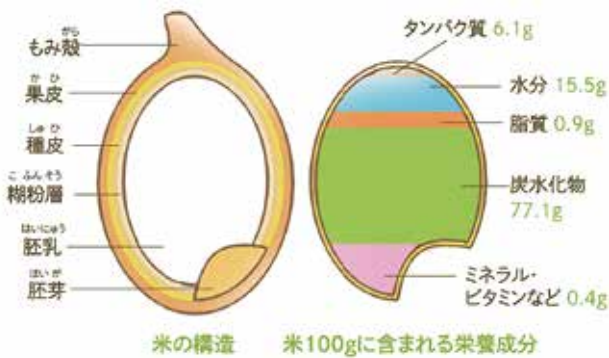
米粉は奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類や焙煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

戦後は小麦粉の普及によって、存在感が薄くなっていったものの、製粉方法の発達でパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好品は、しつとりもちもちとした食感でおいしいですし、今まで小

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にするのが玄米粉、種皮まで取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん(炭水化物)です。



麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食

2

米粉と栄養

食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食(米粉)にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながっていきます。

米粉の主成分はでんぷん(炭水化物)です。炭水化物は消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。反面、このことが血糖値上昇につながることで炭水化物を制限する方が増えていきますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分ですよ。

さらに、日本の食文化から見ると、米(米粉)に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、パーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例

いつもの料理がおいしく変身！

米粉の賢い使い方

ポイント①

カレーやシチューの とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマにならないので、初心者でも滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、火が通るまで満遍なくしっかりとかき混ぜ続けていけば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろとしたカレーの出来上がり。

ポイント②

材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバーガーです。

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のどんぷんの特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作る時に、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整しましょう。

ポイント③

カラッと揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い(油を吸い込みにくい)のでヘルシーな上、でんぷんの特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたっても衣がしんなりしないので、おいしさが持続します。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロッケです。

ポイント④

しっとりもちもちスイーツを作る

グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちょっとしたコツが必要です。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉の良さを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣。小麦粉のパンと同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやホットケーキは、しっとりもちもちとして米粉の良さがよく出ています。チーズケーキやブラウニーのように、目が詰まってどろりとした感じのケーキは簡単に代替できます。



しっとりもちもちの米粉マフィン。豆乳を使ってよりヘルシーに！ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。



トマト部会

抑制トマト 出荷最盛期

12 つくば農産
つがる農産
∞

第三集出荷センターでは、8月25日から抑制トマトの出荷が始まっています。今年には部会員89人が21ヘクタールで栽培。9月下旬から10月下旬にかけて出荷の最盛期となり、12月までに約21万5000ケース（1ケース4キロ）を首都圏の市場に出荷します。

初出荷に合わせ、当日は同センター園芸部トマト部会の選果委員5人と選果作業を行うパート職員らが、品質の均一化に向け選果基準や注意点を確認しました。

石渡信弘選果委員長は「選果・選別を厳格に行い、高品質なトマトを消費者のもとに届けたい」と話しました。



8/25

▲選果基準を確認する選果委員とパート職員

JA

さんぶの秋の香りを 消費者へ

12 つくば農産
つがる農産
∞

JA山武郡市は9月9日、「秋香^{しゅうか}ごぼう」の販売査定会を芝山経済センターで開き、生産者や関係機関職員ら12人が出荷基準などを確認しました。今年産は10月下旬までに、約4600ケース（1ケース4キロ）を出荷します。

「さんぶの秋の香りを消費者にいち早く届けよう」という思いから名付けられた「秋香ごぼう」は、一般的なゴボウに比べて短いため使い切りやすく、風味が良くて食感が柔らかいのが特長です。

生産者は「あくが少ないので、さつと茹でてサラダにおすすめ。めんつゆや酢漬だけでも楽しめるので、多くの人に味わってもらいたい」と話しました。



9/9

▲出荷基準を確認する生産者

JA

管内の市町に 農家への 支援を要請

8 農産物産出額
経済成長
9 農産物産出額の
伸び率を高める
11 取り組みの
効果を検証

肥料・農業生産資材・燃油等の高騰が農家の経営を圧迫する中、JA山武郡市は、管内の市町に農業者に対する経済支援などを要請しました。9月8日には、土屋秀雄組合長と飯高克彦常務が横芝光町の佐藤晴彦町長に要請書を提出。肥料等が高騰する一方で生産コスト負担の実態が農産物の販売価格に反映されず、農業者が十分な再生産可能価格を確保できていない現状を訴えました。

土屋組合長は「農業者の営農継続が懸念され、対応が急務。行政と一体となって取り組みたい」と話しました。

佐藤町長は「農業を取り巻く環境の悪化は、町の発展にも直接影響する。前向きに検討したい」と話しました。



9/8

▲佐藤町長(右)に要請書を提出した

子どもたちの収穫体験

地元生産者の井野敬一さんの田んぼで稲刈り体験！
5月にみんなで植えた稲が元気に育ち、無事に収穫を迎えました。
稲を鎌で刈ったり、束ねたり、慣れない作業だったけれど、
協力して頑張ったよ♪

9月8日
山武市立
成東小学校
5年生



上手に収穫
できたよ♪

がんばれ～！

結び方が
難しいなあ

コンバインで
収穫すると、
あっという間だね！



東金青色申告会より

「記帳のしかた」の説明動画のごあんない

東金青色申告会では、例年、新規開業者などを対象に記帳説明会を東金税務署と共催しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年も開催を見合わせることとなりました。

国税庁において「記帳のしかた」の説明動画を作成し、動画投稿サイト「YouTube」の「**国税庁動画チャンネル**」内に掲載していますので、ぜひご視聴ください。

記帳のしかた (概要編)

記帳・帳簿保存制度や備付帳簿などの概要について説明しています。



記帳のしかた (青色申告編)

青色申告者の方の記帳のしかたについて説明しています。



記帳のしかた (白色申告編)

白色申告者の方の記帳のしかたについて説明しています。



記帳のしかた (消費税編)

消費税の経理処理と記帳、軽減税率制度、インボイス制度を解説しています。



※パソコンで「国税庁動画チャンネル」と検索しても視聴できます。

お問い合わせ

一般社団法人 東金青色申告会 TEL.0475-52-1284 (担当：河野)
東金税務署 個人課税第1部門 TEL.0475-52-3121(代表) (担当：竹内)



終身年金で
安心!

農 知 業 っ 者 て 年 得 金 す る

農業者の方は、国民年金の上乗せの
公的な年金「農業者年金」に加入して
安心で豊かな老後を!

ポイント

1

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です!

ポイント

2

一定の要件を満たす方には、
月額最大 **1万円の保険料の国庫補助**

ポイント

3

保険料は **全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果!

©詳しくは、お近くの支所までお問い合わせください。

春肥・水稻農薬・園芸農薬の予約注文を承ります

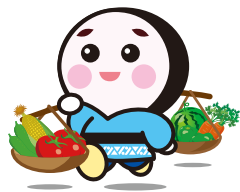
JA山武郡市のオリジナル肥料(「さんぶジシアン有機特806」「さんぶ営農化成6号※」「さんぶ葱スペシャル」「さんぶ西瓜ブリケット」「さんぶ人参ブリケット」)や集約銘柄肥料、水稻一発除草剤の重点品目、茎葉処理除草剤などを**特別価格**で提供させていただきます!

※「さんぶ営農化成6号」は、在庫がなくなり次第販売を終了します。終了後、「化成肥料16-16-16」に移行します。

以下の受付期間中にご予約いただくと、**対象品目を購入金額に応じてお値引き**いたします。この機会にぜひご利用ください!

【受付期間】 10月11日(火)~12月9日(金)

◎詳しくは、お近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。



秋の農業機械大展示会・農業資材フェアのごあんない

最新の農業機械や農業資材を数多く展示・販売します! 青果物直売コーナーや、営農に関する相談コーナーなども設置予定です。ぜひご来場ください!

日時 11月2日(水) 午前9:00~午後4:00
11月3日(木・祝) 午前9:00~午後3:00
※両日とも雨天決行。

会場・当日のお問い合わせ先

【農業機械大展示会】

機械センター TEL.0475-84-2255

【農業資材フェア】

成東経済センター TEL.0475-80-3700



※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止となる場合がございます。中止の場合は店頭や当JAホームページでお知らせいたします。

JAの健康診断

◆11月1日(火) 午後

会場: 松尾IT保健福祉センター

※松尾支所管内の方が対象です。

お問い合わせは松尾支所 TEL.0479-86-4331

◆11月8日(火) 午前・午後

会場: 東金支所

※東金支所・豊成支所管内の方が対象です。

お問い合わせは東金支所 TEL. 0475-54-0521

または豊成支所 TEL. 0475-58-3331



職員人事異動のお知らせ

◆退職(8月31日発令)

山崎 俊 (機械センター)

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



大網支所 移転のお知らせ

大網支所は**11月14日(月)**に以下の新店舗へ移転いたします。
 現店舗での営業(ATMを含む)は、**11月11日(金)**をもって終了いたします。
 新店舗への移転後も、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



〈大網支所 新店舗〉

住 所 〒299-3251
 千葉県大網白里市大網276-1

電話番号 0475-72-6101

FAX番号 0475-72-6105

※電話・FAX番号は現店舗と変更ありません。



◎詳しくは、大網支所までお問い合わせください。

農産物直売店 「山武緑の風」からのお知らせ

◆9月1日(木)～11月20日(日) レシートキャンペーン

◎期間中に「山武緑の風」各店でお買い上げレシートを1万円分集めていただくと、全店でご利用いただける**お買い物券(500円分)**と引き換えいたします。

◆10月はJAカードをご利用で15%おトク!

◎JAカードでお買い物いただくと、いつもの5%割引と合わせて、ご利用金額合計の10%相当をポイント還元いたします(2022年10月31日まで)。

◆【緑の風部会】生産者を募集しています!

◎緑の風に出品いただける生産者を募集しています。緑の風の生産者の一員として、地元の生産者と一緒に活動したり、お客さまと交流してみませんか。

◎加入要件: JA山武郡市の正・准組合員



当面の営業時間について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全店で時間を短縮して営業しております。
 ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

【営業時間】 午前9:00～午後5:00

【定休日】 毎週火曜日

◎詳しくは、各店舗スタッフまでお問い合わせください。

物価高騰の影響を受けている 農業者の皆さまへ

JA山武郡市では、ウクライナ情勢等により物価高騰の影響を受けている皆さまへの支援として、「**アグリマイティー資金(災害緊急資金)**」を取り扱っています。また、ご利用中の融資につきましては、一定期間のご返済の猶予などの相談も承っております。ぜひご利用ください。

農林中央金庫による利子補給および保証料助成により、金利および保証料**実質負担0%**でご利用いただけます。

【取扱期間】 2022年10月3日から2023年3月31日までに実行されたもの

【資金使途】 ウクライナ情勢等に伴う物価高騰の影響により、農業経営が悪化している農業者の、農業経営維持等を目的とした資材・肥料・農薬・種苗購入等にかかる運転資金

※施設設備資金については、農業近代化資金、アグリマイティー資金等をご利用ください。

※生活費は対象外です。

【限度金額】 1,000万円以内【貸付期間】 5年以内(据置2年以内)

【金利】 年0.5% (固定金利)

【担保・保証】 原則、基金協会保証(保証料 年0.5%)

※ローンは所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

◎詳しくは、お近くのローンセンターまたは支所窓口までお問い合わせください。

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。

法律相談会

日程／11月10日(木) 午後
場所／JA山武都市 本所
問い合わせ／TEL. 0475-82-3221(総務部総務課)

※より多くの皆さまにご利用いただくため、2022年1月より同一案件での相談は、原則3回までとさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況に鑑み、当面の間は、本所にてWebでの相談となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

税務相談会について

2022年8月より、開催を見合わせております。今後の開催につきましては決まり次第「かがやき」と当JAホームページでご案内いたします。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

緊急時の連絡先

※支所の受付時間内(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。

※支所の受付時間外・休日は、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。

●JAネットバンク 緊急時のサービス利用停止

JAネットバンクヘルプデスク 24時間365日受付

☎ 0120-058-098

JA山武都市のあゆみ

2022年8月31日現在

出資金49億6千万円／販売品取扱高47億4千万円／直販高9億4千万円
購買高27億0千万円／貯金2,269億7千万円
貸出金300億8千万円／長期共済保障保有高6,217億7千万円
正組合員／1万1,944人 准組合員／9,832人

移動型金融店舗

「さんぶのさんちゃん号」

11月から運行場所を変更します

【11月】

運行場所	旧・福岡支所
営業日	10日(木)・16日(水)・24日(木)

運行場所	旧・豊海支所
営業日	1日(火)・8日(火)・22日(火)・29日(火)

運行場所	旧・豊岡支所出荷場
営業日	11日(金)・18日(金)・25日(金)

運行場所	旧・大総支所
営業日	2日(水)・15日(火)・30日(水)

運行場所	農産物直売店「山武緑の風」大網店
営業日	4日(金)・9日(水)

※「山武緑の風」大網店での営業は、大網支所の移転に伴い、11月9日(水)をもって終了し、その後は「旧・増穂支所(北飯塚)」で営業します。

運行場所	旧・増穂支所
営業日	14日(月)・17日(木)・21日(月)・28日(月)

※営業時間は午前9:30～午後3:30となります。

※土日祝日、11月7日(月)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
- お買得購買品のご案内

※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。



理事会だより

8月17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。

- ・総代選挙立会人等の指名に関する件

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

ダイアリー



昨年度の振り返り

昨年度の定植後の生育は、おおむね順調であったものの、年明けからの数回の降雪により生育は緩慢となりました。また、生育終盤の天候不順により落花や病害が発生した結果、収量の低下やS級、B級の発生割合が例年よりも増加しました。

次年度対策

①被覆時期と防寒対策

ソラマメは、幼苗(本葉5枚まで)期は寒さに強いですが、越冬時に大きく育った株は耐寒性が弱くなるので、無理な早播きは避けましょう。また、被覆時期が早いと生育が進み過ぎるため、1月下旬以降を目安に行いましょう(写真①)。

②病害虫対策

モザイク病・萎黄病は、アブラムシがウイルスを媒介するこゝとで発生する病気です(写真②)。
③。生育初期に感染すると、成長が阻害されて枯死に至る場合もあります。

連作を行うと感染リスクが高まるので、土壌消毒を付けた前に行うか、同一圃場での栽培はできれば5年以上(最低でも1年)空けて行いましょう。また、播種時または定植時にアドマイヤー1粒剤を処理し、年内にアブラムシが発生するようにであれば、追加で消毒を行います。気温が上昇する頃にアブラムシが発生するので、発生前に予防することが重要です(表①参照)。



防寒対策として、支柱を使い、被覆する

強風に飛ばされないように、マイカー線などで押さえるとよい

写真① ソラマメの防寒対策

表① 未成熟ソラマメのモザイク病・アブラムシ類防除薬剤

薬剤名	使用量・希釈倍率	使用時期	使用回数
バスアミド微粒剤	30kg/10a	播種21日前または定植45日前まで	1回
アドマイヤー1粒剤	3kg/10a	播種時	1回
	2g/植穴	定植時	
モスピラン顆粒水溶剤	4000倍	収穫7日前まで	3回以内
スミチオン乳剤	1000～2000倍	収穫3日前まで	3回以内



写真② ソラマメのモザイク病



写真③ ソラマメの萎黄病

「営農情報メール」配信中!

登録無料!!

作柄情報 病害虫対策 青果物概況 イベント案内 など

◆登録は、右のQRコードまたはJA山武郡市のホームページから!(スマートフォンもしくはパソコンのメールアドレスをご登録ください。)



◎JA山武郡市の組合員なら、どなたでも登録できます!!

最新情報をお届けします

(写真②・③ともに「農文協電子図書館」より引用。農文協電子図書館は、各経済センターのタブレット端末で閲覧ができますので、ぜひご利用ください。)

水 稲

成東経済センター 水稲専門指導員 大谷 彬

農 作 業



テクニカル

難防除雑草について

多年生雑草の多くは、地上部を枯らしても地下の塊茎が残っていると、翌年の発生源となります。収穫終了後に再度発生するため、防除を行い、発生源を減らしましょう。

防除方法

- ① 稲の収穫時、20[㊦]を目安にやや高めに刈り取る。
- ② 霜が降りて雑草の生育が停止する10月末までに、根まで枯らすタイプの除草剤(ラウンドアップ等)を再生した雑草に散布する。
- ③ 除草剤散布後は2週間程度耕運をしない。
- ④ 年内に耕運をし、残った塊茎を破壊または地表に露出させる。

ラウンドアップマックスロードは、専用のノズルを使用すると、従来よりも少ない水量で同じ薬量を散布することができます(写真④、図②)。

ラウンドノズルは、推奨噴霧機以外では使用できないので、購入前に確認してください。また、ラウンドアップ以外の除草剤では使用しないでください。



ラウンドノズル®ULV5セット
動力用



ラウンドノズル®ULV5セット
バッテリー・人力用

写真④ ラウンドアップマックスロードとラウンドノズル

主な多年性雑草について

● オモダカ(写真⑤)
矢じりのような葉を形成し、くちばしのような芽を持つ塊茎から発生します。土中の寿命は約1年ですが、適当な乾燥条件に置かれた場合は、数年生存します。



写真⑤ 稲刈り後に再生したオモダカ

● クログワイ(写真⑥)
細長くまっすぐ伸び、少量の花茎を形成し、地下茎を伸ばして分株を繰り返します。休眠性を持つため、発生がまばらで長期に及びます。



写真⑥ クログワイ

8月の分析経過について

残留農薬分析点数	多成分一斉分析	合計5点	
		抑制トマト	抑制ミニトマト
		抑制トマト	2点
		抑制ミニトマト	1点
		サツマイモ	1点
		秋香ゴボウ	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35点

図② ラウンドアップマックスロード 水田刈跡の登録内容

薬剤名	使用薬量	10a当たりの使用量	
		希釈水量	
		通常ノズル使用	ラウンドアップノズル使用
ラウンドアップマックスロード	500~1000mL	50L~	5L~





ヨコのカギ

- 1 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 2 竜宮城で舞う魚
- 3 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 4 実るほど頭を垂れる——かな
- 6 コロコロと気分が変わる人のこと
- 8 無料です。代金はいりません
- 10 秋の空にぼこぼここと浮かびます
- 12 ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 14 学校の教室に並べるもの
- 16 船が停泊するときを下ろします
- 18 クルミが似合うげっ歯類

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



2重枠に入る文字をA→D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！

- 21 ノーの反対語
- 20 阿寒湖のものは国の特別天然記念物
- 19 たんすやソファなどのこと
- 17 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- 15 海水の影響で塩分を含む湖
- 13 視聴——、円周——
- 11 学校の運動会で踊ることもありま
- 9 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- 7 池の——によって、土地を増やした
- 6 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 5 中国の大きな打楽器
- 3 オクトーバーフェスト発祥の国です
- 1 機械などのパーツのこと

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 楽々ビックエコバック

ちよきんぎょイラスト入りの大容量で軽くて丈夫なエコバックです。
 ※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)

8月号の答え アワオドリ

ア_A ワ_B オ_C ド_D リ_E

1	ヒ	6	マ	8	ワ _B	リ	16	カ	19	マ
2	カ	エ	リ				13	ポ	ン	ド _D
	リ			9	バ	10	ス		17	ト
		7	リ	シ	リ _E	14	ト	ウ		
3	キ	ク			11	ル	ビ		20	ネ
4	ア _A	ガ	リ			15	ウ	18	ロ	コ
5	ツ	メ			12	シ	オ _C	カ		ゼ

「山武緑の風」で昨年買った鈴虫が、今朝初めて鳴きました。仕事で疲れた体が、涼しげな鳴き声に癒やされます。

(東金市・山本さん)

⇒最近、夕暮れ時になるときれいな夕焼けが見えたり、鈴虫の鳴き声が聞こえてきて、秋を感じます。身近にあるものが、ふとした瞬間に癒やしになりますよね！

(かがやき編集部・S)

九十九里町の組合員の高橋功さんから、大きなカボチャをいただきました。緑色のカボチャは、直径55cm・重さ21kg！観賞用や飼料用に用いる品種のオレンジ色のカボチャと偶然交配して、珍しい緑色の大きなカボチャができたそうです。グリーン色のビックカボチャはグリーンプラザにピッタリ！店内に飾っていますので、ご来店の際はご注目ください！

(グリーンプラザ職員より)

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。



白髪

健康科学アドバイザー 福田 千晶

毛髪に色を与えるメラニン色素が何らかの原因で作られなくなると、髪は色素を失い白髪になります。

白髪の大きな原因は加齢です。老化によりメラニン色素を作る機能が低下して白髪になります。白髪は個人差があり、遺伝的な要素もあります。

大きなストレス、栄養不足、睡眠不足などでも白髪が増えることがあります。急に白髪が増えたときは、原因があるか考えてみましょう。

白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあります。

白髪を気にして白髪を抜くことはやめましょう。毛髪を抜くと毛髪が生えなくなることもあり、また毛を抜くと頭皮に炎症が起こり、色素細胞にもダメージを与えかねません。まだ白髪が少数の場合

に、毛髪を根元で切ることは問題ありません。

徐々に増えてきているのが気になる人は、まずは、切ったり染めたりして対処しながら、生活の見直しをして白髪を減らすことを目指しましょう。また、艶のないパサパサ髪は、さらに白髪が多いように見えます。農作業や外出時も帽子をかぶり紫外線を浴びない工夫をし、トリートメントなどヘアケアを継続し、艶やかな毛髪を維持したいですね。

白髪になったからこそ、鮮やかな色の服やメイクが映えるなど、グレーヘアをおしゃれに生かすこともできます。白髪を染める場合も黒やダークブラウンだけでなく、青や紫などを入れたり、自由に髪色を楽しむのもおすすめです。



おたより・クロスワードパズルのご応募はこちら

〒289-1334
山武市和田375-2
JA山武郡市企画部
「かがやき」編集部行

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(10/31消印有効)。

- 8月号プレゼント当選者(敬称略)
- 熊手 みね子(大網白里市) ●鈴木 文子(東金市)
 - ペンネーム「九十九里のサンマ」(山武市)
 - 谷上 香代(九十九里町) ●佐久間 幸子(横芝光町)

つぶやき @ かがやき編集部

◎「食欲の秋」がやってきました！9月は、秋香ごぼうの販売査定会取材しました(詳細は6ページ)。生産者の方におすすめの食べ方を伺ったところ、「ゴボウをさっと茹でて、ニンジン・水菜と一緒にサラダにするとおいしいよ！」と教えていただき、さっそく編集部Nと作ってみました！味付けは、生産者さんおすすめのマヨネーズで。とてもおいしくて、秋の風味を存分に堪能しました♪



秋香ごぼうのサラダ(編集部N作)



おうちで作ろう! らくうまレシピ



女性部
イチオシ

JA女性部のメンバーが毎月、「楽に」「おいしく」作れるレシピを紹介します。
ぜひ、ご自宅で作ってみてください!



今月は

パンプキンコロケ

材料(4人分)

- カボチャ 2/3個
- 玉ネギ 中1個
- 溶き卵 1個分
- バター 10g
- パン粉、小麦粉 適量
- エコープ「こめ油」* 適量
- 塩、コショウ 適量

作り方

- ① カボチャはワタと種を取り除く。お好みで皮をそぎ落とし、一口大に切る。鍋に入れ、串が通るまでふかす。ボウルに移し、熱いうちにバターを加えて潰す。
- ② 玉ネギは皮をむき、みじん切りにする。フライパンに油を熱し、あめ色になるまで炒める。
- ③ ①、②、塩、コショウをボウルに入れて、しっかりと混ぜ合わせる。お好みの形に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉を順にまぶして衣をつける。
- ④ フライパンに油を180℃に熱し、③をきつね色になるまでこんがり揚げたらできあがり!

*今回は、エコープマーク品「こめ油」を使いました!

100%国産の米ぬかが原料。高温に強く、香ばしくカラッと揚がるので、揚げ物や炒め物などにも最適です。



農産物直売店「山武緑の風」や、営農・経済センターで購入いただけます。一部取り扱いのない店舗もございますので、各店舗までお問い合わせください。

おすすめポイント

素材の味を生かしたレシピなので、カボチャの甘みをしっかり感じられます。出来たては甘くてホクホク!冷めてもしっかりしておいしいですよ♪



今月の料理を作ってくれたのは・・・

(上段左から)板倉徳子さん(大網)、村杉容子さん(福岡)、高宮孝子さん(蓮沼)
(下段左から)斉藤ふみ江さん(正気)、大木和子さん(大総)、渡辺和江さん(豊岡)

※カッコ内は支部名。

- 「エコープマーク品」は、
JAグループのプライベートブランド品です。
- ◆安心の国産原材料を優先的に使用
 - ◆安全・健康に配慮した品質基準を設定
 - ◆地球環境にやさしい商品を開発
 - ◆JA全農が品質を保証

レシピはJA山武都市のホームページでも公開しています♪

