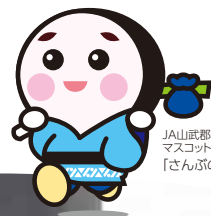


# かがやき

2022  
11月号  
No.327

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

今日から始める食習慣&やめる食習慣

 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



九十九里支所管内  
(片貝地区)

たか はし み ほ  
高橋 美穂さん  
(37)

## 両親のような 生産者になりたい



### 両親の力になりたい

高橋美穂さんは、両親とともにナスを栽培しています。以前は病院で受付の仕事をしていましたが、2年前に父が手術を受けることになり、母一人では農業を続けるのが難しくなったため「二人の力になりたい」と思い、就農しました。

### 大変だけど楽しい！

初めはナスの箱詰めを担当していましたが、今年から収穫作業にも挑戦。「収穫に適した大きさや重さを見極めるのは特に難しい」と苦戦しながらも、両親の手ほどきを受けて経験を積んでいます。「農業は大変だけれど、家族で和気あいあいと仕事ができ、毎日が楽しい」と笑顔を見せます。

### 両親の姿を見て

将来は「両親のような生産者になりたい」と美穂さん。収穫しながら手入れもするなど、同時に複数の作業を手早く丁寧に行なうし、どんなに大変でも明るく振る舞う母の姿を尊敬しています。そして、一日の「ゴールをしっかりと決め、仕事とプライベートのメリハリをつけるのが高橋家の働き方。美穂さんも両親に倣い「きちんと仕事をして、息子と過ごす時間を大切にしている」



# かがやき

2022  
11月号  
No.327

## ●さんぶのかがやきファーマー

九十九里支所管内(片貝地区)  
高橋 美穂さん(37)

2

## ●表紙登場者紹介

3

## ●特集

内臓脂肪を減らすために！

今日から  
始める食習慣 & やめる食習慣

4

## ●さんぶぐんし エリア Topics

6

## ●Information

- ◆ ローンキャンペーンのごあんない
- ◆ 灯油の予約注文はJAへ
- ◆ 「さんぶのさんちゃん号」運行予定 など

9

## ●農作業 テクニカルダイアリー

春ニンジン・スイカ

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

海っ子ねぎ丼

16

## ● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



2人は…

九十九里支所管内(片貝地区)

なかむら じんしょう  
中村 仁昭くん (5歳)

いくと  
郁仁くん (1歳)

お外で遊ぶのが大好き!自転車に乗って元気に走り回ったり、お父さんのトラクターやコンパインに乗って遊んだりしています♪



★就農年

2020年3月

★主な栽培品目

ナス

## かわいい一人息子



美穂さんは、仕事を終えて愛息子の遥慎くんと晩ご飯を食べるのが癒やしの時間です。最近はアウトドアに興味があり、「親子でキャンプをしたい!」と考えています。

といます。

いろいろな作物を販売したい

「当面は、作付面積は変えずに収穫量を増やすことが目標。美穂さんの父はブドウ、母はカサブランカなどの花卉の栽培が好きなので「いずれはナスだけでなく、いろいろな農作物を直売したい。多くのお客さまに足を運んでもらえたらうれしいな」と、ほほ笑みました。

今日から

# 始める食習慣 & やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>  
イラスト：服部新一郎

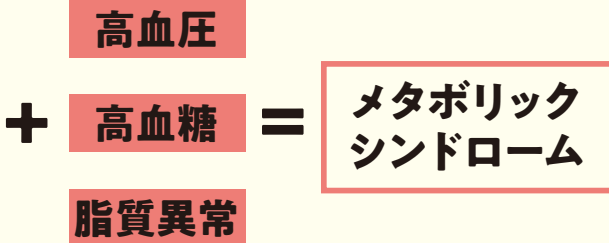
**肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります**

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、より危険とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えます。それに対して皮下脂

肪型肥満は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴です。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなるので、注意が必要です。

**「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由**

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

**内臓脂肪は  
たまりやすいけど  
落としやすい**

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費しきれなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。



リンゴ型



洋梨型



## ↓ やめる! ↓

### 1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。スポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

### 2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。

### 3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いをすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」とどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。

## ↓ 始める! ↓

### 1 タンパク質を増やす

タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

### 2 糖質は食物繊維と一緒に取る

食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

### 3 青背魚を積極的に食べる

脂質はある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」が含まれています。「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう







青年部

大きなカボチャを  
プレゼント

青年部やさいの里支部は10月4日、部員たちが育てた観賞用カボチャを、おおひらこども園、やさいの里支所、やさいの里営農センターに贈呈しました。

この活動は「ハロウィーンの季節にカボチャをプレゼントして、子どもたちに楽しんでもらいたい」という思いから、今回初めて実施。当日は部員4人が参加し、圃場でカボチャを収穫した後、こども園・支所・センターへ届けました。

参加した部員は「初の試みだったが、喜んでもらえてよかった。来年はもっと上手に作ってプレゼントしたい」と話しました。



▲おおひらこども園にカボチャを届ける部員ら



▲店舗の入口にカボチャを設置(やさいの里営農センター)

10/4



JA

農業機械の実演会を開催

機械センターは10月4日・6日に農業機械の実演会を開き、両日とも約20人の生産者が参加しました。

4日に山武市で開催した実演会では、大規模稲作農家に向けてスマート農業機械を紹介。自動運転コンバインを実演して機能を解説したり、作業の省力化を提案しました。

6日には横芝光町で水田の排水対策をテーマに、トラクターに装着する作業機を実演。溝掘り機や浅耕プラウ、碎土・整地する機械など、5種類の作業機を動かし、メーカーの社員が機械の性能をPRしました。



▲コンバインの実演会(10月4日)



▲浅耕プラウを装着したトラクターの実演(10月6日)

10/4・6



JA

農大生がJAの  
選果場を見学

JA山武郡市は9月28日、千葉県立農業大学校の農学科1年生の「キャリアサポート実習」として、学生の視察研修を受け入れました。

当日は学生43人が、やさいの里営農センターを訪れ、選果機を使ったトマトの選果を見学。選果方法や青果物の販売について、JA職員に積極的に質問をしていました。さらに肥料や農薬の倉庫を見学したり、JAの経済事業について職員から説明を受けました。

学生の一人は「JAの店舗や選果場を訪れたのは初めて。実際の仕事を目で見たり、働いている人から説明を受けることで、JAの仕事について理解を深めることができ良かった」と話していました。



▲トマトの選果場を見学



▲職員(右)の説明に熱心に耳を傾ける学生

9/28







# JA千葉女性部協議会が 創立70周年!

JA千葉女性部協議会は9月30日、創立70周年記念大会を千葉市内で開き、当JAからは部員37人が参加しました。功労者表彰では、過去に同協議会の会長を務めた公平支部の平山光子さんが、JA女性組織の発展に貢献したとして特別表彰を受けました。

大会終了後にはファッションショーを行い、各JAの部員が※アップサイクルした衣装などを紹介。当JAからは、蓮沼支部の高宮孝子さんと秋葉松江さんが代表でステージに上がりました。

※アップサイクルとは、不用品などの今あるものを利用して別の用途のものに作り替え、付加価値を与えること。



▲着物を活用した衣装を披露した高宮さん



▲秋葉さんは、消防団の法被をベストとバッグに作り替えました



▲部員が手作りした作品の展示も行われました



▲功労者特別表彰を受けた平山さん

9/30



地域

# 小学生が稲刈りに挑戦!

大網白里市立瑞穂小学校の5年生は9月16日、稲刈り体験を行いました。

瑞穂環境保全会の生産者をはじめ、地元の人々に教わりながら、鎌で稲を一株一株丁寧に刈り取りました。

体験を終えた子どもたちは「鎌の使い方が難しくて最初は大変だったけれど、楽しく稲刈りできた」「昔の人はこんなに苦労していたんだなと実感した」「米づくりをもっと勉強したい」と話していました。

真剣な表情で稲刈りしています!



その調子でガンバレ~



稲穂の向きをそろえて持ってね!

いっぱい収穫できたぞー!



コンバインから稲がたくさん出てきたよ!





イマだから知っておきたい！

# 「食料安全保障」ってなあに!?



コロナパンデミックに続きロシアのウクライナ侵攻が、食料・肥料原料の価格高騰と飢餓の深刻化を招き、各国の食料安全保障を脅かしています。報道でも耳にするようになった「食料安全保障」は、どのようなカタチでわたしたちの暮らしに関わってくるのか、この機会に是非学んでみてください。

## 01

～「食料安全保障」は日本だけの問題ではない！知っていますか？世界の食料安全保障～

### 国際社会における「食料安全保障（Food Security）」の概念



#### 「食料安全保障」とは

全ての人が、いかなる時にも、活動的で健康的な生活に必要な食生活上のニーズと嗜好を満たすために、十分で安全かつ栄養ある食料を、物理的、社会的及び経済的にも入手可能であるときに達成される状況をいいます。

#### 知っていますか？「食料安全保障の4要素」

出典：国連食糧農業機関（FAO）資料

##### 供給面 (Food Availability)

適切な品質の食料が十分な量供給されているか？

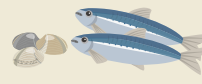


##### アクセス面 (Food Access)

栄養ある食料を入手するための合法的、政治的、経済的、社会的な権利を持ちうるか？

##### 利用面 (Utilization)

安全で栄養価の高い食料を摂取できるか？



##### 安定面 (Stability)

いつ何時でも適切な食料を入手できる安定性があるか？

## 02

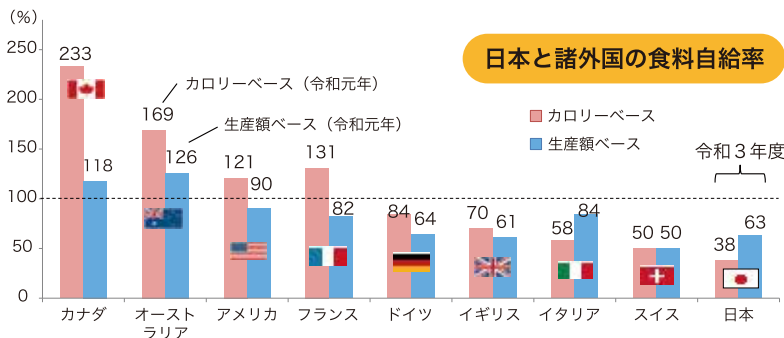
～予測不能な事態を想定した備えと食料安定供給に向けた労働力確保など課題は山積～

### 日本における「食料安全保障」の現状とこれから

#### 食料の安定供給強化と食料政策の全体構想を見直し

ロシアのウクライナ侵攻をきっかけに、食料・肥料の多くを輸入に依存する日本の危うさが浮き彫りになりました。国民への食料の安定供給を確保するために、政策を抜本的に見直すタイミングが来ています。日本は食料自給率が38%と世界の主要各国の中では著しく低い水準です。

農林水産省の食料安保に関する検討チームは、米や麦、大豆、野菜などほとんどの品目で肥料原料の輸入減や価格高騰、労働力・後継者不足を「重要なリスク」と位置付け施策を検討するとしています。また、政府は農政の憲法を定めた食料・農業・農村基本法を見直すための作業を秋にも開始します。



#### 食料の安定供給をはかる3つの柱

国内の農業生産の拡大（基本）

安定的な輸入

備蓄の活用



←農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。（アルコール類等はい含まない）/ 数値は暦年（日本のみ年度）。スイス（カロリーベース）及びイギリス（生産額ベース）については、各政府の公表値を掲載 / 畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

※農林水産省「令和3年度 食料自給率・食料自給力指標について」より

## 03

～わたしたちの食料を未来につなぐために「国消国産」JAグループ統一運動を展開～

### 「国消国産」～国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する～

全ての食料を国内で生産することは現実的ではありません。しかし、国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産するという「国消国産」という考え方は、我が国として大切なテーマです。このテーマを実現するには、生産者だけではなく、国民全体の理解が必要です。JAグループは「国消国産」の国民理解醸成を進めています。



美味ちゃん  
◎みんなのよい食プロジェクト



～生産者だけではなく、国民全体で考える「食料安全保障」～

JAグループ千葉

## 大網支所 移転のお知らせ

大網支所は**11月14日(月)**に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)**午後3時をもって終了いたします。

### 【大網支所新店舗】

〒299-3251 大網白里市大網276-1

TEL.0475-72-6101 FAX.0475-72-6105

※電話・FAX番号は現店舗と変更ありません。



## 大網支所リニューアルオープン記念 / 定期貯金キャンペーン実施中!

【キャンペーン期間】 10月3日(月) ~ 12月30日(金)

<組合員・組合員家族の方限定> 組合員以外の方も新たに組合員と  
なっていたら対象となります。

定期貯金を20万円以上お預けいただくと、**シンビジウム**を  
抽選で最大**300人**の方にプレゼント!

さらに!

新たなご資金\*で100万円以上お預けいただくと、  
**山武緑の風・経済センター**でご利用いただける**共通利用券**を  
もれなくプレゼント!

(100万円ごとに共通利用券1,000円分をプレゼントします[最高1万円分]。増額書替の場合は、増額部分が共通利用券の対象となります。)

\*新たなご資金とは、期間中に現金・小切手・振込等(共済金・国債の償還金を含む)によりお預け入れの資金です。

◎詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。



※写真はイメージです

## ローンキャンペーンのごあんない

【キャンペーン期間】 10月1日(土) ~ 2023年4月30日(日)

上記期間中にお申し込みいただくと、**0.30%金利引き下げ!**この機会にぜひご利用ください。

### マイカーローン

~車やバイクの購入資金に~  
基準金利 年2.20%(固定金利)

⇒最大割引後 年**1.00%**(保証料別)  
(お借入期間 5年以内の場合)



### 教育ローン

~入学金・学費の資金、留学費用に~  
基準金利 年1.60%(固定金利)

⇒最大割引後 年**1.00%**(保証料別)  
(お借入期間 13年6か月以内の場合)



### 多目的ローン

~結婚式や引越し費用、家電の買い替えに~  
基準金利 年2.40%(固定金利)

⇒最大割引後 年**1.80%**(保証料別)  
(お借入期間 10年以内の場合)



◎当JAのホームページから、インターネットで24時間365日いつでも仮審査ができます!

◎詳しくは、お近くの支所・ローンセンターまでお問い合わせください。

※ローンには所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添いかねる場合もありますので、ご了承ください。





### 証書式定期貯金の新規取扱を終了します

当JAでは、2023年4月3日(月)よりお預かりする新たな定期貯金につきましては、通帳式とさせていただきます。すでに証書式の定期貯金をお持ちで、その貯金の満期日が未到来の場合や自動継続の場合は、引き続き証書をお持ちいただけますが、お預け替えの際には「総合口座通帳」または「定期貯金通帳」に変更させていただきます。組合員・利用者の皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、何とぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。

#### 【証書式を終了する定期貯金】

- スーパー定期貯金
- 大口定期貯金
- 期日指定定期貯金
- 変動金利定期貯金

◎詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。

### 最低賃金が改正されました

千葉県内の事業所で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む)および、その使用者に適用される地域別最低賃金「千葉県最低賃金」が2022年10月1日から時間額984円に改正されました(31円引き上げ)。詳しくは、千葉労働局または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

千葉労働局 労働基準部賃金室  
TEL. 043-221-2328

千葉労働局ホームページ  
<https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/>

### 職員人事異動のお知らせ

#### ◆退職(9月30日発令)

伊藤 愛莉 (中央支所)  
本間 幸春 (東金支所)  
山本あさ美 (グリーンプラザ係長)

### 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。この機会にぜひご利用ください!



#### 【予約期間】

11月1日(火)~2023年2月17日(金)

#### 【注文専用ダイヤル】

機械センター TEL.0475-84-3911

### 「ときめき定期貯金キャンペーン2022」 当選番号発表

定期申込期間 4月15日~9月30日

#### 懸賞内容

- ドリーム賞 現金5万円

<組・番号>

5組10713

8組10018

- ハッピー賞 現金1万円

<各組共通下3桁>

693

924

- ラッキー賞 現金3,000円

<各組共通下2桁>

18



※表示の金額は、税引き後のお受け取り金額となります。

◎当選金は、11月中に職員がお届けに伺う予定です。

### 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

## 理事会だより

9月27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。

- ・本所敷地(借地部分)の取得に関する件
- ・コンプライアンス・マニュアルの一部改正に関する件

—— 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/12月1日(木)午前、15日(木)午前  
場所/JA山武都市 本所  
問い合わせ/TEL. 0475-82-3221(総務部総務課)

**法律相談会** 日程/12月8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。

## 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9月30日現在

出資金49億7千万円/販売品取扱高53億4千万円/直販高10億2千万円  
購買高28億6千万円/貯金2,269億8千万円  
貸出金303億9千万円/長期共済保障保有高6,209億6千万円  
正組合員/1万1,959人 准組合員/9,844人

## 移動型金融店舗

### 「さんぶのさんちゃん号」運行予定

12月から運行日程を変更します。

12月	月	火	水	木	金
			午前 午後		
旧・増穂支所	○			○	
旧・豊海支所		○			
旧・豊岡支所			○		
旧・大総支所				○	
旧・福岡支所					○

【営業時間】午前9:30～午後3:30

※旧・豊岡支所は午前9:30～12:00

※旧・大総支所は午後1:00～3:30

※土日祝日、12月9日(金)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  
(当JAキャッシュカードのほか、提携金融機関キャッシュカードもご利用[お引き出し]いただけます。)

- 貯金・融資・共済等に関する相談

- お買得商品のご案内

※ご利用の際は、キャッシュカードをお持ちください。

## 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税込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)と引き換えます。

※レシートの交換期間は11月20日(日)まで、500円券の有効期限は11月25日(金)までとなりますので、ご注意ください。

### ◆11月25日(金)全国有名駅弁大会

全国の有名駅弁を販売します。お楽しみに!

### ◆【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。  
緑の風の実業部の一員として、地元の実業部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山武都市の正・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。



# ダイアリー



## 令和4年産の振り返り

3月中旬以降は降雨が多くなつたため、特に露地栽培において、しみ腐れ症(写真①)の発生が多くなり、全体の反収は昨年比1割減となりました。



写真① しみ腐れ症

## しみ腐れ症について

しみ腐れ症の原因になる代表的な菌は、2種類挙げられます。一つはピシウム属菌が原因菌のしみ腐れ病、もう一つはフザリウム属菌が原因の乾腐病です。しかし、これら2種の病気を病徴から判別することは困難です。

## 防除対策

農薬に頼らない対策では、次

の4点を行うことでコストを下げずに症状を軽減できます。

- ① ニンジンの連作を避け、3〜4年の輪作を心掛ける
  - ② 明渠を用いた表面排水の改善および硬盤破砕による地下排水の改善
  - ③ 品種・作型に合った適期に播種を行う
  - ④ 収穫が遅れると被害が増加しやすいため、適期での収穫を心掛ける
- 農薬を使用する対策として、今回は幅広い殺菌スペクトラムを持つ、アゾキシストロピンを含む2剤を用いた体系処理を紹介します(写真②・表①参照)。



処理区



無処理区

写真② ユニフォーム粒剤の試験結果

① ユニフォーム粒剤を播種前に全面土壌混和で処理します。ユニフォーム粒剤は非常に水に溶けやすいので、散布後に降雨が続くような場合は、注意しましょう。

② ニンジンの播種後30日程度が経過したら、アミスターオプティフロアブルを散布し、10日後に再び同剤を散布します。これらの処理を行うと、菌の発生時期に農薬の成分がニンジンに吸収されるので、しみ腐れ病の原因菌から作物を守ることができます。今回紹介した農薬は10坪当たりの使用量に幅がありますが、どちらも多い量を散布した方が高い効果を期待できます。最近、しみ腐れ症の発生が増えていると感じている方は、ぜひお試しください。

表① ニンジンのしみ腐れ症に登録のある農薬一覧

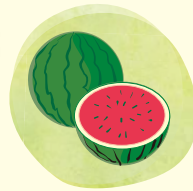
薬剤名	適用病害	使用量・希釈倍数	使用時期	使用方法	使用回数
ユニフォーム粒剤	しみ腐れ病	9 ~ 18kg/10a	播種前	全面土壌混和	1回以内
アミスターオプティフロアブル	黒葉枯れ病 斑点病 菌核病 しみ腐れ病 うどんこ病	1000倍 100 ~ 400L/10a	収穫 21日前まで	散布	2回以内

を散布した方が高い効果を期待できます。最近、しみ腐れ症の発生が増えていると感じている方は、ぜひお試しください。

# スイカ

芝山経済センター 営農指導員 伊藤 統之

## 農作業



# テクニカル

### 令和4年産の振り返り

今年産は4月期の低温により、トンネル栽培で着果不良が目立ち、減収となりました。5月以降は天候が安定し、品質も良好となりました。また、梅雨時期の降雨が少なく土壌水分も少ない状態となり、玉の肥大がやや悪く、小玉傾向となりました。

### 次年度対策

①低温における交配までの管理  
早いトンネル栽培では、4月上旬～中旬での交配期となり、寒暖の差が著しく、栽培管理が特に難しくなります。このため、交配前(2週間前)の温度管理が重要となるので、保温に努めましょう。

### ②交配

現状ではミツバチによる交配が主流です。ミツバチは過湿状態を嫌うため、雨天時や交配当日が低温の場合は動きが鈍り、良質な雌花や雄花があっても活動しないことがあります。この

場合、人の手による交配が必要となります。特に低温期の交配では「人工花粉」を用いることも手段の一つです。人工花粉には、「すいかふん」があります。

### ③病害虫防除

今年4月期の低温と降雨による高湿度により、特にハウス栽培で菌核病(写真③)や、つる枯れ病の発生が見られました。5～7月を通じて降雨が少なく、褐色腐敗病等の発生は例年に比べて少ない状況でした。害虫は、アザミウマ類やアブラムシ類の発生が多く見られました。



写真③ 菌核病 (白いカビと菌核が特徴)

昨年は、うどんこ病の発生が多く見られましたが、防除がある程度徹底されたことにより、少ない状況となりました。しかし、育苗期や定植直後の防除を

徹底し、発生を抑制することが重要です。病害虫の発生が見ら

表② スイカの防除薬剤一覧

薬剤名	適用病虫害					希釈倍数	使用時期	使用回数
	菌核病	うどんこ病	つる枯れ病	アザミウマ類	アブラムシ類			
スミレックス水和剤	●		●			1000～2000倍	収穫7日前まで	5回以内
ロブール水和剤	●		●			1000倍	収穫前日まで	4回以内
ベルコートフロアブル	●	●	●			1000倍	収穫前日まで	4回以内
アフェットフロアブル	●	●	●			2000倍	収穫前日まで	3回以内
モベントフロアブル				●	●	2000倍	収穫前日まで	3回以内
モスピラン顆粒水溶剤				●	●	2000～4000倍	収穫3日前まで	3回以内

9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	抑制トマト……………1点 抑制キュウリ……………1点 秋冬ネギ……………1点
	残留農薬分析	
	合計	4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22点

### 「営農情報メール」配信中!

作柄情報、病虫害対策、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ご自分で登録できます。

れなくても、表②を参考に防除を行い、予防に努めましょう。近年、後作のトマトにおいてコナジラミ類の発生が多くなり、黄化葉巻病の発症が増えてきています。収穫後の残渣や圃場周辺の雑草は早めに片付けましょう。





## ヨコのカギ

- 1 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 2 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- 4 カップルが組むことも
- 5 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 6 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 8 牛や馬に与える餌のこと
- 11 眼科で視力——を受けた
- 13 マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- 14 クラブを持ってコースを回ります
- 15 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- 17 イースター島にある巨大な石像
- 19 根拠のないうわさ話
- 21 木々が空中に伸ばすもの

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



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 22 20 18 16 15 13 12 10 9 7 3 1
- 23 トラクターを数えるときに使う言葉
- 22 今年収穫した米のこと
- 20 不公平ではありません
- 18 モミジとも呼ばれることもあります
- 16 桃太郎の家来の一員
- 15 恋よりも深いものなのか
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 12 壱が一、弍が二なら、陸は
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 9 「アッコちゃん」ではありません
- 7 マチユピチュは——帝国の遺跡です
- 3 とんぼりは、この植物の実を加工したものです
- 1 忘れないように取ります

## 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  
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)

## 9月号の答え ツキミザケ

ツ<sub>A</sub> キ<sub>B</sub> ミ<sub>C</sub> ザ<sub>D</sub> ケ<sub>E</sub>

1	オ	5	ミ <sub>C</sub>	8	ナ	エ	12	シ	17	ア
		6	ノ	シ			13	キ	15	キ <sub>B</sub>
2	シ	リ			11	カ	シ	キ	リ	
	ユ		9	オ	ケ <sub>E</sub>	ヤ			カ	
3	ウ	7	マ	オ	イ			16	セ	ン
4	ブ	ツ <sub>A</sub>	カ			14	ハ	イ		
	ン		10	ミ	ミ	カ	ザ <sub>D</sub>	リ		

「おうちで作ろう！らくうまレシピ」のコーナーを毎月楽しみにしています。

(大網白里市・岡本さん)

⇒いつもご覧いただき、ありがとうございます。料理コーナーに携わる女性部員の皆さんは料理上手！取材に行くと、おいしく作るコツを詳しく教えてくれるので、料理教室に行った気分になります♪

(かがやき編集部 N)

「かがやき」10月号に登場した行木さん夫婦のような、将来の抱負を語ってくださる若い生産者がいることは、高齢の私たちにとっては、とても心強く喜ばしいです。

(山武市・藤崎さん)

⇒JA管内には、目標を持って頑張っている生産者がたくさんいらっしゃいます。今後も多くの人を紹介できるよう、取材を頑張ります！

(かがやき編集部 S)

**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。



## 乳がんの早期発見

健康科学アドバイザー 福田 千晶

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」(2017年度)によると、日本人女性の約9人に1人が一生のうち乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。

乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さくて済むことが多いのです。

乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に2年に1度の乳がん検診を勧めていて、マンモグラフィー検査と医師による視触診が推奨されています。マンモグラフィーとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査

方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査です。しかし、乳腺が発達している39歳以下の女性は、マンモグラフィーでは内部の様子が写りにくいため、乳房超音波検査(エコー検査)を勧める場合もあります。

定期的に乳がん検診を受けるとともに、月1回は自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかり確認します。さらに、乳房や脇の下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に」「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。

自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関を受診して検査を受けてください。



### つぶやき @ かがやき編集部

◎かがやきの取材でお世話になった農家さんに「ローゼル」の苗木をいただき、自宅の庭で育てています。まるで我が子のように、成長を見守るのが日々の楽しみ。7月に植えて、ぐんぐん成長し(背丈2m超!), 毎朝かわいい花を咲かせ、ルビー色の実がたくさんつきました。実を乾燥させてハイビスカスティーとして飲んだり、ジャムにしたりと、いろいろ楽しんでます♪



午前中の数時間しか咲かない、貴重なお花です



〒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(11/30消印有効)。

### 9月号プレゼント当選者(敬称略)

- 鈴木 和子(山武市)
- 鵜澤 智育子(横芝光町)
- ペンネーム「ローズちゃん」(東金市)
- ペンネーム「なみのりばあば」(九十九里町)
- ペンネーム「太陽がいっぱい」(芝山町)





# 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

## 海っ子ねぎ丼

### 材料(4人分)

- ネギ……………4本  
(今回は「九十九里海っ子ねぎ」を使いました)
- 豚バラ肉……………120g
- ニラ……………適量
- 卵(溶いておく)……………4個
- 油揚げ……………2枚
- ご飯……………丼4杯分
- A { 水……………260mL  
しょうゆ、みりん……………各60mL  
砂糖……………80g  
エコープ「かつおだし」\*…小さじ2

### 【トッピング】

- B { 白髪ネギ……………適量  
塩昆布……………適量  
ごま油……………適量
- 天かす、きざみのり……………適量

### 作り方

- ① ネギは1cm幅の斜め切りに、ニラは3cmの長さに切る。油揚げは1cm幅に、豚肉はお好みの大きさに切る。材料Bはボウルに入れ、混ぜておく。
- ② 材料Aを鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかける。油揚げを入れて、なじんだら豚肉、ネギ、ニラの順に加え、中火で加熱する。
- ③ ②が沸騰したら溶き卵を流し入れ、ふたをして1分程度中火で加熱する。卵が半熟になったら、火を止める。
- ④ 丼にご飯を盛り、③を盛りつけてトッピングをのせたらできあがり♪

### おすすめポイント

JAのブランドネギ「九十九里海っ子ねぎ」をたっぷり使いました。ネギの甘みと豚肉の旨味が食欲をそそり、ボリュームも満点♪お手軽に作れますので、ぜひお試しください!



### 今月の料理を作ってくれたのは…

蓬沼支部の皆さん

(上段左から)秋葉松江さん、菱木かつ子さん、宇井勝枝さん、土屋真理子さん  
(下段左から)土屋美恵子さん、菱木幸代さん、高宮孝子さん、小林トキさん

### \*今回は、エコープマーク品「かつおだし」を使いました!

かつお節に昆布のエキスを加えた液体だしです。香り高くコクがあり、透明で水にもすぐ溶けるので、さまざまな料理に使えます。50倍濃縮なので、少量でも本格的な味が楽しめますよ!



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。

「九十九里海っ子ねぎ」は、毎年11月中旬から翌年4月中旬までが出荷時期です。

レシピはJA山武郡市のホームページでも公開しています♪

