

かがやき

2023
2月号
No.330

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

エコで家計にやさしい省エネ・節約術



 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



さんぶの

かがやき ファーマー



さんぶ支所管内
(睦岡地区)

あさのたくや
浅野 拓也さん
(30)



高品質な野菜を 消費者に届けたい

父を超えるニンジンを作りたい

浅野拓也さんは父から農業の手ほどきを受け、就農して10年が経ちました。3年前からは一人でニンジンの栽培に挑戦し、自身の名前で出荷を開始。「責任感がより一層強くなった」といいます。「父と同じ品種を作っても、なかなか同じようにはできない」と苦戦しながらも、「父を超えるくらい良いニンジンを作れるようになりたい」と日々勉強を重ね、奮闘しています。

消費者の声が届く

自然を相手にする農業は思い通りにいかず、気象条件や病害虫の被害に悩まされることもしばしば。そのような中でも「消費者が『おいしい』と喜んでくれることが、やりがいにつながる」と浅野さん。農業に関心を持ち、栽培方法や食べ方などを質問してくれる消費者もいて、「お客さまと直接話す機会は少ないので、とてもうれしい」と笑顔を見せます。

活気のある青年部に

浅野さんは現在、J-A山武郡市の青年部長を務めています。近隣の先輩農家の勧めで就農後すぐに睦岡支部に所属。支部のメンバーはとても仲が良く、一緒に出掛けたり、栽培について気軽に相談もでき、「青年部に入って良かった」といいます。「同世代の生産者となりができることが一番の魅力。もっと部

かがやき

2023

2月号
No.330

●さんぶのかがやきファーマー

さんぶ支所管内(陸岡地区)

浅野 拓也さん(30)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

エコで家計にやさしい
省エネ・節約術

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●わたしたちがJAの「ライフアドバイザー」です

7

●Information

- ◆ 職員人事異動のお知らせ
- ◆ 「春の農業機械大展示会」のごあんない
- ◆ 農業電子図書館を使ってみませんか など

8

●農作業 テクニカルダイアリー

水稻・ソラマメ

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

鶏肉のトマト煮込み

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



二川支所管内

堀越

結斗くん(10歳)

斗真くん(8歳)

晴葉ちゃん(3歳)

最近は…

結斗くんと斗真くんは、空手とバレーボールを頑張っています!晴葉ちゃんはパズルで遊ぶのが大好きです!



★就農年

2012年9月

★主な栽培品目

- ニンジン
- レタス

スノボや釣りで リフレッシュ



休日は「地元の友人や青年部員たちと出掛けることが多い」という浅野さん。スノーボードや釣りが好きで、仲間とワイワイ楽しむことが仕事の息抜きになっています。

員を増やして、より活気のある青年部にしたい」と考えています。

安全で安心な野菜を届けたい

品質を向上させるため、土づくりや栽培管理に力を入れている浅野さん。食べてくれる消費者のことを第一に考え、「皆さんに安全で安心な野菜を届けたい」と話します。「地元の野菜をたくさん購入していただき、農家を応援していただけたらうれしいな」とほほ笑みました。

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのコツをご紹介します

出典:「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課)／「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト:出口由加子

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりがあります。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながらか、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(表①)。

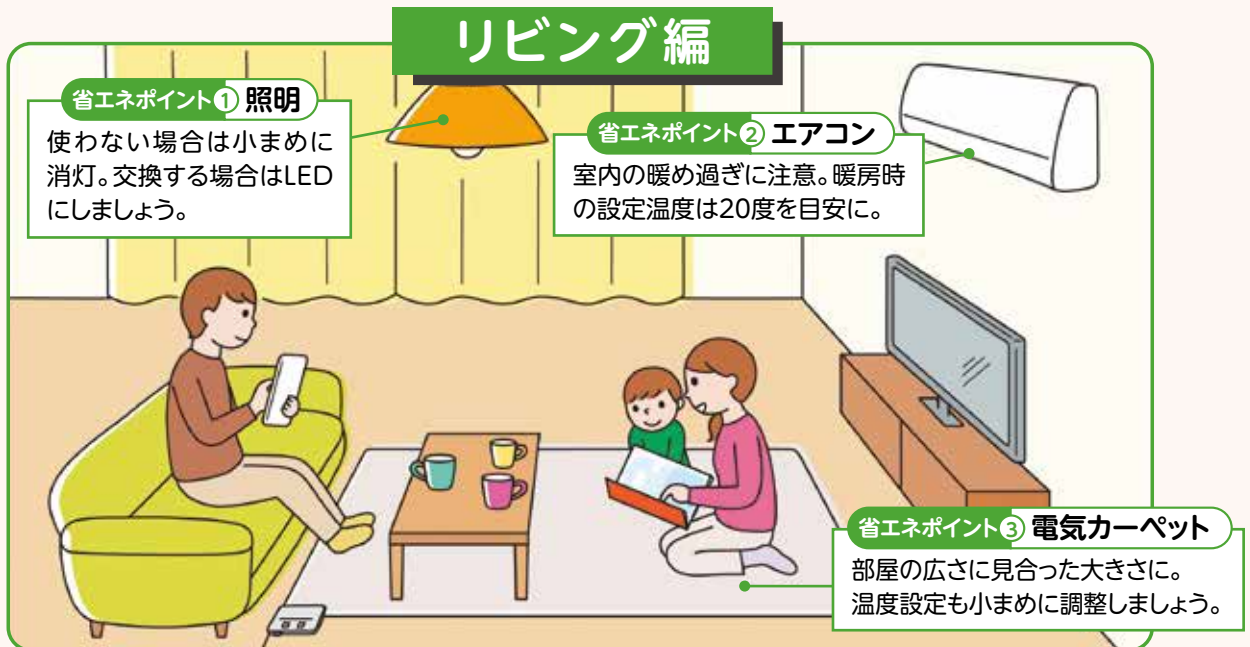
最近の家電製品は省エネ性能が向上していることで、耐用年数を超えて長く使用している場合、思い切って買い替えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。

今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

表① 家電製品の消費電力(W)はどのくらい?

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1,400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1,300W
浴室乾燥機(電気式)	1,290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1,000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると...

年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にすると...

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

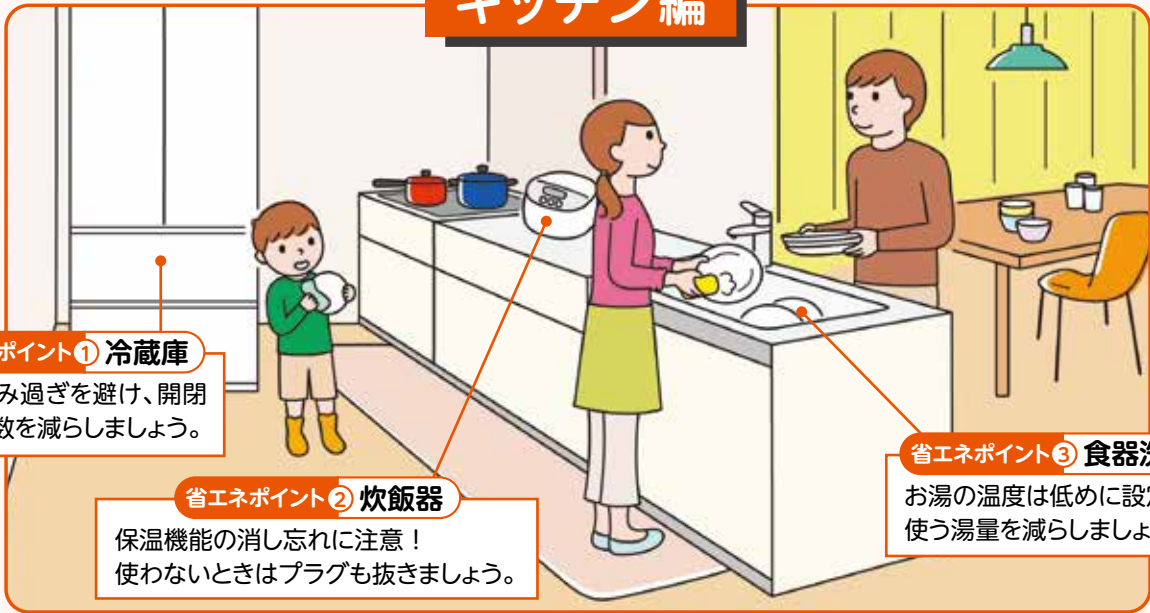
① 白熱電球からLEDにすると...

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2,000時間/年)。

キッチン編



省エネポイント① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、
使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで…

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると…

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると…

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめて洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると…

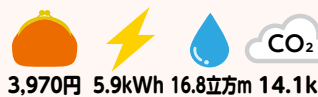
年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと…

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで…

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。



玉ねぎ部会

**春を呼ぶ野菜
「葉玉ネギ」出荷中!**

大網経済センター園芸部玉ねぎ部会は1月13日、葉玉ネギの販売査定会を同センターで開き、部会員、市場担当者、関係機関職員ら15人が参加しました。

葉玉ネギは「春を呼ぶ野菜」と言われ、毎年1月から3月上旬に収穫する期間限定の農産物。葉ごと食べることができ、甘くて柔らかい食感が特長で、酢みそ和えのほか、炒め物や煮物などでも楽しめます。

今年産は部会員9人が栽培。

北清水営農組合

大豆の検査を実施

横芝光町の北清水営農組合は12月16日、大豆の検査を同組合のライスセンターで行いました。

検査は、やさしの里営農センターの農産物検査員が組合員らの立ち会いのもと実施。フコユタカとサチユタカの2品種合計1695袋について、水分量や粒の形・色などをチェックしました。

同組合は水稻の生産調整に取り組み、麦・大豆と水稻をブロッコリーテーション方式で輪作しています。大豆は契約した販売先に

2月中旬にピークを迎え、約4000ケース（1ケース7キロ）を出荷する計画です。



▲出荷規格を確認する部会員ら

1/13



出荷するほか、味噌やみそまんじゅうに加工し「山武緑の風」で販売しています。



▲組合員立ち会いのもと検査を行う検査員(左)

12/16

公平支部



お正月用
フラワーアレンジメント作り

12/26

講師にフラワーデザイナーの笹原由里さんを迎え、洋菊、ウインターベリー、松など9種類の花材を使ったアレンジメントに挑戦しました。



正気支部



干支の押し絵作り

12/15

和紙やシールを使って、白とピンク色のウサギを製作。台紙に貼り付けて立体的な作品に仕上げました。



女性部

**オリジナルの飾り物で
新年を華やかに**

女性部正気支部と公平支部では毎年12月に、新年に合わせて部員が作品作りを行っています。どちらも10年以上続く取り組みで、毎年恒例の人気行事です。



皆さまのライフスタイルに合った保障プランをご提案!

わたしたちがJAの「ライフアドバイザー」です

ライフアドバイザー (LA) は「ひと・いえ・くるま・農業」の総合保障で、皆さまの人生設計をサポートさせていただく職員です。訪問や対話を通じて、ご契約内容の確認やご案内をしたり、台風などの自然災害や入院の請求のお手伝いなどを行っています。

★気になることや心配事などございましたら、お近くの支所のライフアドバイザーへお気軽にお声掛けください!

※カッコ内は担当地区

成東支所



<上段左から>小野 恵里加 (緑海)、奈良 麻衣子 (日向・睦岡)、伊藤 俊 (成東・日向)
<下段左から>佐藤 弘樹 (成東)、浅野 智哉 (睦岡)、高橋 泰史 (鳴浜)、高橋 友美 (南郷)

やさいの里支所



<上段左から>米山 征秀 (大総・二川・上堺)、押尾 雅子 (大平・上堺)、菅井 知恵 (千代田・二川)
<下段左から>村井 勇紀 (蓮沼・豊岡) 杉浦 美枝 (二川・豊岡・横芝)、湯浅 星南 (上堺・横芝)
<右上別枠>須磨 亮仁 (松尾・豊岡)

東金支所



<上段左から>古川 幸裕 (東金)、野々宮 聖 (大和・丘山)、平泉 敦子 (片貝・豊海)、三好 久美 (豊成)
<下段左から>紀 奈甫 (福岡・大和)、大橋 康穂 (公平)、長谷川 和成 (正気・東金)、小川 卓也 (片貝)

大網支所



<上段左から>内山 晃宏 (増穂)、小川 友和 (白里)
<下段左から>板倉 野々子 (大網)、富永 明宏 (瑞穂)、船山 隆一 (大網・増穂)



組合員、利用者、地域の皆さま、よろしくお願いたします。



芝山経済センター
所長
伊藤 和也



成東ローンセンター
所長
伊藤 秀明



東金ローンセンター
所長
小川 進

氏名	新任	旧任
鈴木 涼子	芝山経済センター係長	芝山経済センター
土屋 公成	機械センター	やさいの里営農センター(営農指導員)
石橋 光利	監査部長、監査課長	山武経済センター所長
眞行寺雄佑	企画部企画開発課長代理	企画部企画開発課係長
行木 渥彦	総務部長、電算課長	監査部長、監査課長
土屋 建太	総務部総務課係長	金融部金融推進課係長
伊藤 茜	総務部経理課係長	総務部
能勢 浩一	リスク管理部長、審査課長	経済部長、購買課長(営農指導員)
小早川英男	金融部次長、融資課長	リスク管理部審査課長
古川 英樹	金融部金融推進課係長	金融部
上代 絵里	金融部	金融部(成東支所駐在)
伊藤 佑	金融部	大網支所
積田 朱里	金融部	総務部
土屋 博	共済部長	中央支所長
廣瀬 昭子	共済部次長、事務保全課長	共済部事務保全課長
川野 信幸	共済部次長、普及企画課長	共済部普及企画課長
小川 和也	共済部普及企画課長代理(普及担当)	やさいの里支所共済普及課長代理
鶴澤 利恵	共済部自動車事故調査課長代理	成東支所共済普及課長代理
石井枝里奈	営農部営農振興課係長(営農指導員)	営農部(営農指導員)
中村 光佑	営農部園芸課長代理(営農指導員)	営農部園芸課係長(営農指導員)
木島 勝弥	営農部米穀課長(営農指導員)	営農部米穀課長代理(営農指導員)
伊藤 奨	営農部米穀課係長	営農部
浅岡 毅	営農部産直課長代理	営農部産直課係長
大谷 彬	営農部	成東経済センター
初芝 浩	経済部長、購買課長(営農指導員)	営農部次長(営農指導員)
鶴沢 悠人	経済部(芝山経済センター駐在)(営農指導員)	成東経済センター(営農指導員)

◇定年退職(2022年12月31日発令)

氏名	旧任
梅本 義博	九十九里支所長
鈴木 洋子	大網支所貯金課長、渉外課長
鈴木 敏典	総務部長
若菜 健一	リスク管理部長
川島 善和	金融部付部長(審議役)(運用担当)
北田 和行	金融部次長、融資課長
秋葉 正明	共済部長

◇退職(2022年12月31日発令)

氏名	旧任
土屋 理愛	さんぶ支所長代理
小川 真菜	さんぶ支所
綿貫 真帆	二川支所
重田明日香	東金支所共済普及課

職員人事異動のお知らせ



新支所長・所長のご紹介

1月1日付で、新支所長・所長に着任しました。



九十九里支所長
田中 茂幸



中央支所長
向後 英彦



山武経済センター
所長
伊藤 統之

◇異動 (2023年1月1日発令)

氏名	新任	旧任
森 菜ノ花	豊成支所	九十九里支所
田中 茂幸	九十九里支所長	成東支所次長、ローンセンター所長
伊藤 秀明	成東支所次長、ローンセンター所長	東金支所ローンセンター所長
村井 美紀	成東支所貯金共済課係長	成東支所
土屋 孝男	成東支所融資課長	成東支所ローンセンター所長代理
草間 裕貴	成東支所融資課長代理	成東支所融資課係長
赤平千登世	成東支所ローンセンター係長	東金支所
高橋 友美	成東支所共済普及課係長	中央支所共済課係長
佐藤 弘樹	成東支所共済普及課	成東支所
篠崎あかね	成東支所	東金支所
向後 英彦	中央支所長	総務部次長、電算課長
林 望美	中央支所貯金課係長	中央支所
小川沙綾香	中央支所共済課係長	さんぶ支所係長
早川 境一	さんぶ支所長代理	共済部普及企画課長代理 (普及担当)
鈴木 舞	さんぶ支所	中央支所
杉浦 美枝	やさいの里支所共済普及課長代理	やさいの里支所共済普及課係長
岡野 貴美	二川支所貯金共済課係長	千代田支所係長
秋葉 友里	二川支所	横芝支所
竹蓋 泰子	千代田支所長代理	二川支所貯金共済課長代理
河野 麻美	千代田支所係長	成東支所共済普及課係長
小川 進	東金支所次長、ローンセンター所長	成東支所融資課長
地引 雅人	東金支所共済普及課長	共済部普及企画課長代理 (普及担当)
紀 奈甫	東金支所共済普及課係長	大網支所共済課係長
小川 卓也	東金支所共済普及課	東金支所
山本 大地	東金支所	総務部
加藤 好美	大網支所貯金課長、渉外課長	大網支所共済課長
鳩川 友紀	大網支所貯金課係長	大網支所
川嶋 康隆	大網支所共済課長	千代田支所長代理
小川 友和	大網支所共済普及課係長	東金支所共済普及課係長
宮崎 加菜	大網支所	白里支所
掛飛かおり	白里支所係長	白里支所
古関 義明	グリーンプラザ係長 (営農指導員)	東金支所共済普及課
伊藤 統之	山武経済センター所長 (営農指導員)	芝山経済センター所長 (営農指導員)
鈴木 昭平	成東経済センター係長	経済部購買課係長
古谷 稔樹	成東経済センター	グリーンプラザ
伊藤 和也	芝山経済センター所長	営農部米穀課長



農業塾(ネギ栽培編)を開講します

「ネギ作りに挑戦したい!」「ネギ栽培の基本を学びたい!」という意欲のある生産者の方を、JA山武郡市がお手伝いします。ネギを作ったことがない方、農業経験がない方も大歓迎!専門の講師が分かりやすく教えます。



【第1回】

- 日 時** 3月1日(水)午後3:00~
- 場 所** JA山武郡市本所 **受講料** 無料
- 内 容** オリエンテーション、ネギ栽培と経営の概要
- 受講資格** JA管内にお住まいでネギ栽培に意欲的な方
- お申し込み・お問い合わせ**

受講を希望される方は、2月17日(金)までに、営農部 営農振興課(TEL.0475-82-3531)にご連絡ください。

農業電子図書館を使ってみませんか

JA山武郡市は、すべての営農・経済センターに「農業電子図書館」を設置しています。農業電子図書館は、農薬・病害虫・雑草などのさまざまな情報が集められたデータベースで、どなたでも簡単に情報を手に入れることができます。操作はタブレット端末の画面を指でタッチするだけ。お気軽にご利用ください!

グリーンプラザ、山武経済センター、大網経済センター、芝山経済センターでは、JA共済の地域・農業活性化積立金を活用し、12月に新規端末を導入しました!



◎詳しくは、営農・経済センターの職員までお問い合わせください。

機械センターからのお知らせ

◆春の農業機械大展示会を開催します!

低コスト、労力軽減、省エネが期待できる最新の農業機械を数多く展示・販売します。家庭菜園に適した小型の機械も展示しますので、ぜひご来場ください!

【日時】

3月3日(金)・4日(土) 午前9:00~午後3:00
※両日とも雨天決行

【場所・お問い合わせ先】

JA山武郡市 機械センター 山武市白幡57
TEL.0475-84-2255

◆軽油の予約注文を承ります

期間中に軽油を200リットル以上ご予約いただくと、配達時の価格から1リットル当たり2円値引きいたします!

【受付期間】3月1日(水)~5月19日(金)

【予約専用ダイヤル】TEL.0475-84-3911

または機械センター(TEL.0475-84-2255)

◆農機のオイル交換はJAへ

春の繁忙期前に、農業機械のオイル交換をおすすめしています。期間中は農業用オイルを特別価格にてご提供いたします!

【受付期間】2月1日(水)~4月28日(金)

◆重油の高騰に対する支援を行っています

施設園芸農家が使用する暖房用燃料(重油)の価格高騰に対し、支援を行います。

【対象期間】4月28日(金)まで

【適用条件】期間内に販売価格が税込84円以上に上昇した日から適用

【支援内容】重油(暖房用)の1回の配達数量が500リットル以上の場合、1リットル当たり2円引きいたします。

◎詳しくは、機械センターまでお問い合わせください。

「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」当選番号発表

【定期申込期間】2022年10月3日~12月30日

【賞品】シンビジウム

<各組共通 下2桁>

28

35



◎当選された方には、2月初旬に職員が賞品をお届けに伺う予定です。

◎詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。

JAの健康診断

3月7日(火) 午前・午後
白里支所 TEL. 0475-77-4101
3月10日(金) 午前
横芝支所 TEL. 0479-82-1341



理事会だより

12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。

- ・2023年度事業計画(総合収支・事業量)に関する件
- ・経理規程の一部変更に関する件
- ・山武郡市農業協同組合企業年金規約の一部変更に関する件
- ・2024年度新採用職員の募集に関する件
- ・リスク評価書の改正に関する件
- ・令和5年度コンプライアンスプログラムに関する件
- ・内部統制システム基本方針の一部改正に関する件
- ・貸出金利率の最高限度額並びに同一人に対する信用供与等の最高限度額及び借入金最高限度に関する件
- ・農産物直売所の販売手数料の改定に関する件
- ・利用事業規程の一部変更に関する件
- ・令和5年度購買品手数料率に関する件

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

移動型金融店舗

「さんぶのさんちゃん号」運行予定

3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

※土日祝日は休業いたします。

運休のお知らせ

車両の特別メンテナンスのため、3月1日(水)から半月間(予定)、運休させていただきます。運行再開は3月15日(水)以降を見込んでいます。詳細は当JAホームページや支所窓口でお知らせしますので、ご確認ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

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。

年金相談会	日程／3月11日(土) 午前9:00～午後3:00 場所／やさいの里支所 TEL. 0479-86-3314 東金支所 TEL. 0475-54-0521
ローン相談会	日程／3月25日(土) 午前9:00～午後3:00 場所／二川支所 TEL. 0479-77-1511
税務相談会	日程／3月2日(木)午前、16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／3月9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)

※より多くの皆さまにご利用いただくため、同一案件でのご相談は、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、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。

農産物直売店

「山武緑の風」からのお知らせ

◆2月25日(土)全国有名駅弁大会

全国の名産駅弁を販売します。お楽しみに！

◆海っ子ねぎ販売中

海水を散布して栽培したJA山武郡市のブランドネギ「九十九里海っ子ねぎ」を好評販売中です！

◆【緑の風部会】生産者を募集しています

◎緑の風にご出品いただける生産者を募集しています。緑の風の実産者の一員として、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。

ご理解くださいますよう、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。

JA山武郡市のあゆみ

2022年12月31日現在(税抜表示)

出資金48億3千万円／販売品取扱高69億8千万円／直販高14億9千万円

購買高35億2千万円／貯金2,296億7千万円

貸出金307億8千万円／長期共済保障保有高6,162億4千万円

正組合員／1万1,569人 准組合員／9,524人

ダイアリー



水 稲

営農部営農振興課 水稲専門指導員 石井 枝里奈

毎年、水稲の播種（育苗期間）には発芽不良や病気の問い合わせが多くなります。その要因は被覆シート下の保温不足や温度ムラによる発芽不揃い、朝晩の気温差や換気不足による生育障害・病気の発生など、さまざまです。こまめな温度管理（表①参照）と病害対策（表②参照）により、健苗育成に努めましょう。

表① 育苗中の温度管理の目安

		出芽 (無加温)	緑化	硬化
日数の目安		5日前後	2~4日	15~20日
床土の温度 (被覆シート下の温度)	昼	20~30℃	20~30℃	25℃以下
	夜	10~20℃	10~20℃	

表② 育苗中に発生しやすい病気(カビ)

名 称	苗立枯病 (リゾープス菌)	苗立枯病 (ピシウム菌)	苗立枯病 (トリコデルマ菌)	苗立枯病 (フザリウム菌)
症 状	  床土表面に白~灰色綿毛状のカビ	  葉が糸状に萎凋、坪状に枯死	  地際部や根周辺に白~青緑色のカビ	 <small>写真提供：JA全農ちば</small> 地際部や根周辺に白~ピンクのカビ
発生条件	<ul style="list-style-type: none"> ● 出芽時の高温(32℃以上) ● 緑化期~硬化初期にかけての低温(10℃以下) ● 床土の過湿 	<ul style="list-style-type: none"> ● 育苗期間中の低温(10℃以下) ● 日照不足 ● 床土の過湿 	<ul style="list-style-type: none"> ● 出芽時の高温(30℃前後) ● 床土の土壤水分が少ない ● 種子消毒剤にエコホープを使用(カビが発生していても苗の生育が順調であれば問題は無い) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 播種後~硬化初期までの低温(10℃以下) ● 乾燥と過湿を繰り返す ● 肥料不足
対策と予防薬剤	換気により高温を避け、乾燥気味に管理する。緑化が終了している場合は、日光に当てて殺菌。 薬 剤 ダコニール1000/粉剤、ダコレート水和剤、ナエファイン フロアブル/粉剤	夜間の保温に努める。灌水は控えめにする。 薬 剤 タチガレエースM液剤/粉剤、ナエファイン フロアブル/粉剤	薬剤防除としてダコレート水和剤が有効であるが、種子消毒剤にエコホープを使用し生育自体に問題がない場合は、薬剤散布はせずに様子を見る。	苗、特に根の活力を低下させない。 薬 剤 ダコレート水和剤、タチガレエースM液剤/粉剤、ナエファイン フロアブル/粉剤

ソラマメ

やさいの里営農センター 営農指導員 川島 俊一



農作業 テクニカル

令和4年産の振り返り

令和4年産は、定植後の生育は順調に推移しましたが、1月の降雪や4月中旬ごろの低温により生育不良や花落ちが発生し、M～S級やB品の発生が多く見られました。また、赤色斑点病(通称・チヨコレート病・写真①)の発生が早く、全体的に収量が低下する要因となりました。



写真① ソラマメの赤色斑点病

今後の管理

① 被覆除去時期と防寒・暴風対策

生長点がトンネルの上部へ接触すると焼けの原因となるため、上部のビニールは3月中下旬を目安に切りましょう(四方換気)。ここ数年、トンネル除去後に低温・暴風の被害が見られます。トンネル周囲のビニールは、防寒と暴風対策として4月中旬まで残しましょう。

トンネル除去後の暴風対策として、トンネルの支柱を2～3桁間隔で残し、誘引テープを張ることをお勧めします。被覆を行わない場合は、支柱を立てて同様の対策を行いましょう。

② 病害対策(赤色斑点病)

赤色斑点病は葉、茎、莢に赤褐色の小斑点が発生し、落葉や出荷物の品質を低下させる病気です。12月から感染が始まり、3～4月ごろに急速にまん延します。病原菌はカビの一種で20～25℃が適温となっています。表③の薬剤を参考に早めの防除を心掛け、まん延を防ぐように

③ 追肥

追肥は窒素・カリ主体の高度S842を2～3回に分けて畝の肩や通路へ行います(1回当たり10～20キロ/10ア)。1回目を3月上旬～中旬の整枝直後に行います。気温が低いと成分が十分に吸収されない場合があるため、メリット青(300

しましょう。

表③ ソラマメの赤色斑点病に登録のある薬剤一覧

薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数	作用特性
Zボルドー	500倍	—	—	予防
カンタスドライフロアブル	1000倍	収穫前日まで	3回以内	予防・治療
ファンタジスタ顆粒水和剤	2000倍	収穫前日まで	3回以内	予防・治療
ロブラール水和剤	1000倍	収穫前日まで	3回以内	予防・治療

「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

◆ご登録は、右記の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!!



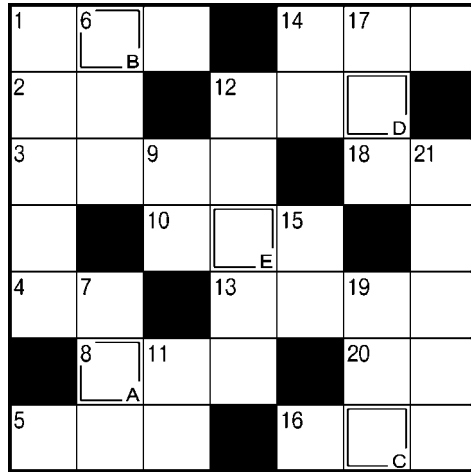
最新情報をお届けします

500倍)などの葉面散布剤もお勧めです。同様に2回目を4月上旬、3回目は生育状態を見て4月下旬に実施しましょう。また、種実の不稔やしみ症の原因である石灰欠乏対策として、開花期ごろよりカルタスなどの葉面散布剤(300～1000倍)を1週間ごとに散布しましょう。



ヨコのカギ

- 1 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福は——
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 8 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温かくなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぷらを天——に漬けて食べた



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！

- 21 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です
- 19 昆布と——節でだしを取った
- 17 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 15 囲碁や将棋の指し手の記録
- 14 バレンタインデーに喫らせる人もいます
- 12 3度の食事以外に食べるもの
- 11 暖炉にくべます
- 9 こうなったら——を知りたいなあ
- 7 Lが大ならMは
- 6 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 1 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です

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)

12月号の答え ユキアソビ

ユ_A キ_B ア_C ソ_D ビ_E

1	フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
2	ユ	ー	ロ		ヨ	シ	
3	ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
	ス		オ	ソ	ン		ヨ
4	ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
		ク	レ		マ	リ	ア
5	ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

葉玉ネギの販売査定会（詳細は6ページ）で、JAの Mascot キャラクター「さんぶのさんちゃん」と、大網白里市の「マリン」ちゃんを発見！
 産地PRのため、パッケージに地元のキャラクターをプリントして販売しています。キャラクターのコラボレーション、とてもかわいいですね♪

(かがやき編集部 S 撮影)

野菜を購入し「かがやき」を見て、献立を考えながら帰宅しています。

(山武市・小林さん)

⇒私は献立を考えるのに困ったときは「かがやき」のらくうまレシピを参考にしています。「山武緑の風」では、生産者が考案したレシピを店内に置いています。ぜひ参考にしてみてください！

(かがやき編集部 N)

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。



正月太りを解消したい

健康科学アドバイザー 福田 千晶

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついた食べ過ぎてしまつことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はだらだら飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギー量は減少しがちです。摂取量が増え、消費量が減れば、残ったエネルギー量は体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200キロカロリーが余るとおよそ1キロの脂肪になります。1日240キロカロリーずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1キロ増加、毎日480キロカロリーずつ余れば、1カ月後には2キロ増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、間食や夜食はやめましょう。

医療現場の保健指導でも使う表現ですが「三つのへあぐの取り過ぎ」に注意しましょう。①アルコール ②甘いもの ③脂物。これらを取り過ぎない心掛けが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようにすれば甘いものとみなします。脂物は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中での階段昇降、できる場所を見つけ縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。



つぶやき @ かがやき編集部

©まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」。暦の上では春の始まりです。寒さが大の苦手な私ですが、さまざまな花が咲き始める2月は、カメラを持って毎年出かけています。菜の花、梅、河津桜など、かわいらしいお花たちを見ると「春だなあ」と心がほっこりします。かがやき読者の皆さまのおススメ撮影スポットがあったら、ぜひ教えてください！



菜の花を撮影していたらミツバチがやってきました



〒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(2/28消印有効)。

12月号プレゼント当選者(敬称略)

- 佐久間 照子(大網白里市)
- ペンネーム「コロワン」(東金市)
- ペンネーム「よねちゃん」(山武市)
- 渡辺 みどり(芝山町)
- 椎名 和宏(横芝光町)



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

鶏肉のトマト煮込み

材料(4人分)

- 鶏もも肉 2枚(約500g)
- 玉ネギ 2個
- ニンニク(みじん切り) 1片
- スライスベーコン 2枚
- マッシュルーム缶 1缶
- シメジ、エノキ 各1パック
- ブロccoli 1/2株
※小房に切り分け、ゆでておく。
- 塩、コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ2
- バター 10g
- エコープ「あげらく天」* 大さじ1
 - ケチャップ 大さじ4
 - トマト缶 1缶
 - A { 赤ワイン 100mL
 - コンソメスープの素(固形) 2個
 - 塩、コショウ 少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切って塩とコショウをふり、あげらく天をまぶす。
- ② 玉ネギは縦半分にし、3~4等分のくし形に切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。マッシュルームは水気を切っておく。シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。エノキは石づきを切り落として半分の長さに切り、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1、バターを中火で熱し、ニンニクを入れ、香りが立ってきたら①を両面こんがり焼く。
- ⑤ 鍋にオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、②を透明になるまで炒める。ベーコン、マッシュルーム、シメジを加えて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に材料Aを加えて煮立ったら④、エノキを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々混ぜながら30分程煮る。塩とコショウで味を調え器に盛り、ブロッコリーをのせてできあがり♪

おすすめポイント

玉ネギの甘みとトマトの酸味が程よいバランス。じっくり煮込むので鶏肉が柔らかくなり、つまみもたっぶりですよ!



今月の料理を作ってくれたのは・・・

蓮沼支部の皆さん

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

*今回は、エコープマーク品「あげらく天」を使いました!

良質な国内産小麦粉を主原料に、コンパウダーや米粉、でんぷんをバランスよく配合しています。食材がカラッと揚がり、サクッとした天ぷらに仕上がります。



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。

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♪

