

# かがやき

2023

4月号

No.332

人・地域・暮らしを農でむすぶ広報誌



特集

JAの女性部・青年部の活動をご紹介します！



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



やさいの里支所管内  
(蓮沼地区)

うえ やま しん いち

上山 信一さん(50)

ま ゆ み  
真由美さん(48)

気軽に来てもらえる  
農園にしたい



## 興味のある野菜を栽培

上山信一さんと妻の真由美さんは、二人でケールやトマトなどを栽培しています。農業とは無縁の業界から転職した信一さんは、地元の実験農家からアドバイザーをもち、農学大学で約1年間、栽培の知識やノウハウを学びました。就農後、サンチュやズッキーニなど、興味のある野菜を数種類栽培。その中で自身が最も栽培しやすかったのがケールでした。グリーンスムージーが流行したことも決め手となり、今ではサラダ向けの品種やスムージー向けの品種など3種類を栽培しています。

## 販路の開拓に苦戦

現在はJAのインショップや都内のスーパーなどを中心に販売していますが、栽培を始めたころはなかなか販売先が見つからず、売り上げに伸び悩んだことも。「見た目が悪くておいしい野菜を作れば、売るのは簡単だと思っていた。しかし現実には甘くなく、販路の開拓はとても難しかった」と信一さんは振り返ります。

## 新しいことに挑戦して 活気のある農園に

「新参者の私たちが周りのベテラン生産者と同じものを作っても、到底敵わない。何



# かがやき

2023  
4月号  
No. 332

## ●さんぶのかがやきファーマー

やさいの里支所管内(蓮沼地区)

上山 信一さん(50)

真由美さん(48)

2

## ●表紙登場者紹介

3

## ●特集

JAの女性部・青年部の  
活動をご紹介します!

4

## ●さんぶぐんし エリア Topics

6

## ●Information

- ◆ 組合員資格確認のお願い
- ◆ 監事会より情報提供のお願い
- ◆ 春の繁忙期営業のごあんない など

9

## ●農作業 テクニカルダイアリー

落花生・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

和風ほめられ黒酢豚

16

## ● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



3人は…

成東支所管内

なが さわ はる と  
長澤 遼采くん(8歳)

ひろ と  
廣采くん(5歳)

まぎ き  
鈴木 るりかちゃん(8歳)

いとご同士の3人は、とっても仲良し♪休日だけでなく、学校やこども園から帰った後もみんなで集まって遊んでいます。最近のブームは、おにごっこです!

## ★就農年

2013年5月

## ★主な栽培品目

- ケール(カーリーケール、  
ジューシーケール)
- トマト
- ブルーベリー
- サツマイモ

## 野菜ブーケ作りを楽しむ



野菜を花束に見立てた「ベジブーケ」作りを学んでいる真由美さん。「将来は来園者に、私たちの農園の野菜を使ったブーケ作りを体験してもらいたい」と考えています。

か新しいことをしなければ」と考えた二人。農園を知ってもらうために消費者を招いて収穫体験を行ったり、SNSでの情報発信にも力を入れていきます。真由美さんの農業女子仲間から得た情報を商品開発に取り入れて、ケールを使ったアイスの販売に挑戦したり、減農薬栽培にも取り組んでいます。「気軽に訪れてもらい、多くの人でにぎわう農園にしていきたい」と二人は笑顔を見せました。

特集

# JAの女性部・青年部の活動をご紹介します!

JA山武郡市には、「女性部」と「青年部」があります。両部とも地区ごとに支部があり、支部単位や部全体で活動を行っています。活動内容は多岐にわたり、自分たちが関心のあることを随時取り入れながら、楽しく活動しています。今回の特集では、それぞれの部のおもな活動をご紹介します。



## 女性部

JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。農家でも農家でない人も気軽に参加でき、幅広い世代の人が活動しています。JA山武郡市の管内には20支部あり、部員数は約480人です。

### グラウンドゴルフ大会



部員とJA役職員がチームを組み、プレイを楽しみます。和気あいあいとした雰囲気、初心者でも盛り上がりやすい♪

### 料理レシピの考案



広報誌「かがやき」の料理コーナーのレシピを毎月、支部ごとに担当。楽においしく作れるレシピをみんなで考案しています。

### ボランティアでお弁当配布



管内に住む一人暮らしの高齢者宅へ、部員の手作り弁当を届ける取り組みを行っています。

### 太巻き寿司作り



千葉県の特産料理「太巻き寿司」の講習会を開いています。さまざまな絵柄の巻き方に挑戦しています!



### 手作り教室



手芸教室、干支の押し絵作り、クリスマスリース作り、フラワーアレンジメント教室、ホウ酸団子作りなどを行っています。講師を招いたり部員同士で教え合っ、楽しく学んでいます。

### ウォーキング

春と秋に、健康増進のためウォーキングを行っています。



### その他

歌舞伎や宝塚歌劇などの観賞、部員が育てた野菜の直売、農機の安全講習会 など





# 青年部

農業の未来を担う若手生産者が集う組織で、JA山武郡市には4支部・約100人の部員がいます。「銀鱗躍動」をスローガンに掲げ、農業を通じてより良い地域づくりを行うため、食農教育や農政活動、仲間づくりなどに取り組んでいます。農業における課題や悩みごとなどを同年代の仲間たちと共有することで、自らの成長や今後の目標設定にもつながります。

ぎんりん やくどう

## 子どもたちへの食育活動



地元のこども園や保育所の子どもの食農教育をサポートしています。サツマイモの苗植えや芋掘り、焼き芋作りなどを行い、子どもたちの「農家の先生」として活躍しています。



## 資材フェアや産業祭などイベントでの出店



資材フェアでは、部員が育てた野菜を具材にした焼きそばの販売を行っています。

## スポーツ大会



パークゴルフやソフトボール大会など、スポーツを通じて部員間の交流を深めています。自分の所属する支部以外の部員や、他JAの青年部員たちとも仲良くなれるチャンスです！



## 地域の美化活動



地域貢献活動の一つとして、地元の道路のゴミ拾いを行っています。

### 部員大募集!

#### わたしたちと一緒に活動してみませんか?

興味のある活動の参加だけでも大歓迎です！  
関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

女性部に関するお問い合わせ

お近くの支所窓口まで

青年部に関するお問い合わせ

お近くの

営農・経済センターまで

いろんな行事が  
あつて楽しいよ!



#### 女性部・青年部合同の活動も行っています

女性部・青年部の役員とJAの役職員が集まり、対話集会を開催しています。地域農業の発展のため、それぞれの立場から意見を出し合い、活発な意見交換を行っています。







JA

## スマート農業の普及へ 春の農業機械大展示会を開催

機械センターは3月3、4日の両日、「春の農業機械大展示会」を同センターで開き、組合員や地域住民など844人が来場しました。

会場にはトラクター・田植え機・刈払機などの最新機種を展示。来場者は、製品の特徴や取扱方法を職員に聞いたり実際に操作するなど、自身のニーズに合った農機を選んでいました。

今回はスマート農業機械の普及のため、農業用ドローンを5機種展示したほか、初の試みとして、ミニドローンの操縦体験コーナーを設置。ドローン操縦の疑似体験に、多くの来場者が関心を寄せていました。

3/3・4



▲多くの来場者でにぎわった展示会



▲ミニドローンの操縦体験コーナー

葱部会

## 春ネギ出荷スタート！

JA山武郡市管内で、春ネギの出荷が3月21日から始まっています。園芸部葱部会は5月までに、昨年10月から出荷している秋冬ネギと合わせて約110万ケース(1ケース5キロ)を首都圏の市場へ出荷する計画です。

今年産は天候に恵まれたことから、生育が好調。例年よりも早く進んでいて、2Lなどの太いサイズが多い傾向となっています。

部会では出荷基準の統一を図るため、各集出荷場に等級別のサンプルを用意したり、出荷時の注意点などを記載した資料を全員に配布。JAでは抽苔時期予測などをメール配信し、計画的な収穫を呼び掛けています。

川島勝彦部会長は「『さんぶの春ネギ』は、みずみずしさと軟らかさが特長。高鮮度でおいしいネギを多くの消費者に届けたい」と話しました。

3/21



▲収穫作業を行う川島部会長

園芸部

## 土壌診断をスピーディーに 全園芸部員に簡易分析キットを配布

園芸部は1,034人の全部員に対し、簡易土壌分析キットの配布を行っています。

現在、国や県が行う肥料価格高騰対策事業の影響で土壌診断を依頼する生産者が増え、結果が出るまで1カ月半程度かかっています。そのため、自宅ですぐに診断できるキットを活用してもらおうと、配布を決めました。また同事業の支援を受けるには、化学肥料の低減に取り組む必要があり、取り組み事項の一つに「土壌診断による施肥設計」が含まれていることから、役立ててもらおうと考えました。

清宮正宏部長は「キットを活用し、分析の結果を栽培管理に役立ててほしい」と話しました。

3/16



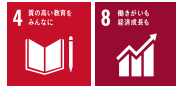
▲土壌分析キットを手にする清宮部長



JA

3/1・22

## ネギ生産者を応援！ 農業塾を今年も開講



▲チェーンポットを使った播種作業を学ぶ受講生ら

JA山武郡市はネギ栽培に意欲のある生産者を対象に、今年も農業塾を開講しています。今年度の受講生は17人で、JAの営農指導員や山武農業事務所の職員が講師を務めます。

3月1日に初回の講座を開き、栽培や農業経営における注意点を説明。2回目を22日に開催し、品種の選定や播種作業などを解説しました。

受講生の一人は「経営の説明もあり、勉強になった。これからしっかり学びたい」と話しました。

女性部

2/16

## ウォーキングで 鎌倉散策！



▲鶴岡八幡宮内を歩く部員ら

女性部は2月16日、健康増進のためのウォーキングを行い、部員78人が参加しました。

コースは、北鎌倉駅から鶴岡八幡宮までの約2キロ。部員らは快晴の下で心地よい汗を流しました。ウォーキング後は八幡宮を参拝したり、小町通りでの買い物などを楽しむ部員もいました。

大木和子部長は「コロナ禍で久々の開催だったが、部員同士で会話を楽しみながら歩き、親睦を深めることができてよかった」と話しました。

## ストップ！農作業事故 〈3～5月は春の農作業安全月間〉

田植えなどで忙しくなる時期は、農作業事故が起きやすくなりますので注意しましょう。

### 〈令和5年春のテーマ〉徹底しよう！農業機械の転落・転倒対策

**事故防止のために** …圃場周辺の危険箇所の確認、危険回避行動の実践を！

**被害軽減のために** …シートベルトとヘルメットを着用し、安全フレーム付きトラクターを利用しましょう。

安全フレーム・キャブのあるトラクターでも、シートベルトを着用しなければ転倒した際に体を守ることができません。シートベルト、ヘルメットの着用を徹底しましょう！

### 声を掛け合い、農作業事故ゼロへ！

**「事故に気をつけて！」** …声を掛けることで、実際に事故が減ります。家族や生産者同士で注意を促し、声を掛け合いましょう。

**「ケイタイ持ったか？」** …事故発生時に携帯電話から119番通報することで、通報者の位置情報を通知できるようになっています。自宅近くの敷地内や納屋でも、携帯電話を必ず持ち歩きましょう。



農作業安全のためのウェブサイト「**農作業安全情報センター**」

農作業安全情報センター 検索

事事故例、啓発情報、安全な作業方法などをご覧いただけるほか、安全作業をクイズ形式で学習することができます。





おじいちゃん、  
おばあちゃん。  
ありがとう。



かわいいお孫さんの未来のために、  
今できること。

JAがお孫さんの将来の学費をしっかりサポート！

POINT 01

高い貯蓄性と  
保障がバランスよく  
備わっていて  
効率的に資金準備  
できます。

POINT 02

学資金のお受取りは、  
進学時期に合わせた  
中学・高校・大学プラン  
からお選びいただけます。

POINT 03

共済掛金払込免除不担保特別を  
付加する場合  
ご契約者の性別や年齢、  
健康状態に関わらず  
ご契約いただけます。  
共済掛金払込免除の保障はありません。

全期前納掛金

ご契約例)学資金型(大学プラン)、共済掛金払込免除不担保特別あり/0歳加入/22歳満期/12歳共済掛金払込終了/18歳学資金支払開始/タイプ:基本型/全期前納(年払い)/口座振替扱い/主契約:共済金額300万円/特約:指定代理請求特約

払込共済掛金総額

2,818,761円

🎁 18歳から給付金

給付総額 300万円

給付率

約 106.4%

この給付率は左記条件の場合に限ります。給付率は、お孫さまの契約日時点の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。[令和4年4月現在]

◎詳しくは、お近くの支所窓口またはLA(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。



## 組合員資格確認のお願い

当組合では、組合員の皆さまに組合員資格の変更等について、確認をお願いしております。つきましては、下記の内容を確認の上、組合員資格の変更等がございましたら、お手数ですが、出資のお取り引きをいただいている支所までご連絡くださるようお願い申し上げます。

※組合員資格につきましては当組合定款第12条によります。

### 1. 正組合員資格

- (1) 10アール以上の土地を耕作する農業を営む方で、その住所またはその経営に係る土地または施設が当組合の地区内にある方。
- (2) 1年のうち90日以上農業に従事する方で、その住所またはその従事する農業に係る土地または施設が当組合の地区内にある方。
- (3) 農業を営む法人（その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額または出資の総額が3億円を超える法人を除く）で、その事務所またはその経営に係る土地が当組合の地区内にあるもの。

### 2. 准組合員資格

- (1) 当組合の地区内に住所がある方。
- (2) 当組合の地区内に勤務地がある方で、当組合から資金の借り入れ、貯金、定期積金、農業生産資材・生活用品の購入、共済加入のいずれかを1年以上継続して利用している方。
- (3) 当組合の地区外に住所がある方で、農業生産資材・生活用品の購入、農産物の出荷のいずれかを1年以上継続して利用している方。

## 情報提供のお願い

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法および農協法施行規則に基づき、**理事の職務における法令もしくは定款に違反する行為に関する情報**（組合経営に関する内容に限る）の提供を求めています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にて、ご連絡くださるようお願い申し上げます。

〒289-1334 山武市和田375-2

山武郡市農業協同組合 監事会事務局 TEL.0475-82-3418

電話受付時間 月曜～金曜 午前9:00～午後4:00  
(土曜、日曜、祝日は休業)

事務局

常勤監事  
ほりこし としゆき  
堀越 敏幸

注1) 当組合の業務に関する苦情等については、窓口を各支所に設置しておりますので、そちらをご利用ください。

注2) ご好意による情報提供であっても、誹謗、中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、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

- ◆4月中旬から、野菜苗・花苗、各種続々入荷します！
- ◆4月29日(土)～ 苗ものフェア@全店  
野菜苗・花苗を5ポットお買い上げごとに、1ポットプレゼントいたします！プレゼントはなくなり次第終了となりますので、ご了承ください。
- ◆【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  
(新たに組合員になることも可能です)

### 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。

## 春の繁忙期営業のご案内

春の繁忙期対応として、以下の店舗につきましては、**期間内は休まず営業**いたします。詳しくは各店舗へお問い合わせください。

- ◎休日営業日は原則として配達業務を行いませんのでご了承ください。
- ◎集出荷業務は「青果物出荷ごよみ」を基本に対応いたします。

店舗名	無休営業期間
グリーンプラザ	4月12日(水)～5月8日(月)
やさいの里営農センター	4月16日(日)～5月7日(日)
成東経済センター	4月16日(日)～5月7日(日)
大網経済センター	4月16日(日)～5月7日(日)
東金経済センター	4月16日(日)～5月7日(日)
芝山経済センター	4月23日(日)～5月5日(金)
山武経済センター	4月23日(日)～5月5日(金)
機械センター	4月17日(月)～5月5日(金)

## 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

## ゴールデンウィークのATMの営業について

※移動型金融店舗のATM除く。

日 程	営業時間
5/2(火)	午前8:00～午後8:00
5/3(水)～5/7(日)	午前9:00～午後5:00
5/8(月)	午前8:00～午後8:00

- ◎ローソン銀行ATM(旧・公平支所、芝山町役場、旧・日向支所のATM)においても、営業時間は上記と同じです。  
入出金手数料は終日無料です。

- ◎詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。



## 「電話de詐欺」にご注意ください！

- 市役所(町役場)職員などがATMに誘導することはありません。
- 警察官や金融機関職員などが、口座番号・暗証番号等を聞き出すことやキャッシュカードを預かることはありません。
- 犯人は、巧妙な手口・会話により、あなたの大切な預貯金を狙っています。  
暗証番号等の重要情報を聞き出そうとする電話には、一切答えないようにしましょう！





## JAの健康診断

5月24日(水) 午前  
九十九里支所 TEL.0475-76-6151

## 理事会だより

2月24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。

- ・令和4年度期末監事監査結果に関する件
- ・独立監査人の監査報告書並びに監事の監査報告に関する件
- ・2022年度貸借対照表・損益計算書・剰余金処分案の承認に関する件
- ・2022年度事業報告、決算関係書類の承認及び部門別損益情報の開示に関する件
- ・自己改革工程表に関する件
- ・固定資産減損会計における資産のグルーピング変更に関する件
- ・退任理事及び退任監事に対する退職慰労金の支給に関する件
- ・第28回通常総代会提出議案に関する件
- ・第28回通常総代会の招集に関する件
- ・給与規程の一部変更に関する件
- ・准職員給与規程の一部変更に関する件
- ・「JA内部統制整備に向けた取組方針」の廃止に関する件

—— 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。

### 年金相談会

日程／5月27日(土) 午前9:00～午後3:00  
場所／中央支所 TEL. 0475-84-0220  
日程／5月28日(日) 午前9:00～午後3:00  
場所／九十九里支所 TEL. 0475-76-6151

### 税務相談会

日程／5月2日(火)午前、18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／5月11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、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。

## JA山武都市のあゆみ

2023年2月28日現在

出資金48億4千万円／販売取扱高10億0千万円／直販高2億9千万円  
購買高4億8千万円／貯金2,289億3千万円  
貸出金309億6千万円／長期共済保障保有高6,144億8千万円  
正組合員／1万1,543人 准組合員／9,543人

## 移動型金融店舗

### 「さんぶのさんちゃん号」運行予定

5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						○

### 営業時間変更のお知らせ

5月1日(月)から、営業時間を**午後3:00まで**とさせていただきます。

【営業時間】午前9:30～午後**3:00**

※旧・豊岡支所は午前9:30～12:00

※旧・大総支所は午後1:00～**3:00**

※土日祝日、5月18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
- 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。

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。

## 新しい穀粒判別器を導入しました

JA山武都市は今年、JA共済の地域・農業活性化積立金を活用し、営農・経済センターに新しい「穀粒判別器」を導入しました。「死米」「着色粒」「胴割粒」「砕粒」「白未熟粒」が測定可能。農産物検査時の補助器具として使用し、検査の効率化を図ります。令和5年産米の集荷・検査から使用する予定です。



## 職員人事異動のお知らせ

### ◆退職(2月28日発令)

数藤 智香 (大網支所)  
小川 和生 (機械センター)

# 落花生

営農部営農振興課 営農指導員 石井 枝里奈

# ダイアリー



## 栽培のポイント

### ●畑の準備・播種(5月中下旬)

元肥に落花生専用(5-15-20)を10<sup>ア</sup>当たり60<sup>キ</sup>、苦土石灰を10<sup>ア</sup>当たり60<sup>キ</sup>~80<sup>キ</sup>施用します。準備ができたなら、ベッドを作ってマルチ(2条用、畝間130<sup>センチ</sup>、株間30<sup>センチ</sup>)を敷き、1~2粒ずつ播種します。鳥害対策として、播種前にキヒゲンR2フロアブルで種子消毒を行います。

### ●病害虫対策

表①を参考に、薬剤防除を行うてください。白絹病や茎腐病の被害株は早めに抜き取りましょう。

### ●マルチ除去(6月下旬)

収量・品質が低下しないよう、開花期(圃場の50%の株に1輪でも花が咲き始めるころ)の7~10日後にマルチを除去し、雨水や灌水した水が浸透するようにしましょう。

### ●中耕(6月下旬~7月下旬)

開花初期から1~2回、中耕を行います。子房柄が地中に侵入しやすくなり、収量を上げる

効果があります。除草も兼ねて7月下旬までに行いましょう。

### ●灌水(7月下旬~8月中旬)

結莢・莢肥大期に干ばつ害を受けると、子実の肥大が停止して空莢が発生し、収量が大きく低下します。畑が乾いているときは、1回当たり30~40<sup>ミリ</sup>灌水してください。

### ●試し掘り(9月中旬)

収穫が遅れると落ち莢が多くなったり、食味が低下したりするので、必ず試し掘りをして収穫適期(表②参照)を逃さないようにしましょう。

### ●乾燥(9月中旬)

掘り取り後は5~7日間地干しします。その後、風通しの良い場所で野積みし、ブルーシートや稲わら等で覆います。近年の秋の台風や長雨の影響による品質低下を防ぐため、平積みにもネットを掛ける乾燥方法もあります。十分に乾燥させた後、脱穀調整してください。

## シードーマルチのご紹介

シードーマルチ(写真①)を使用すると、ベッド作り・播種・有

孔マルチの被覆・覆土・鎮圧の作業が一工程で済むため、播種作業の労力軽減につながります。JA全農ちばでは新規栽培や規模拡大に取り組む生産者に対し、このシードーマルチを無償で貸し出ししています。

※貸し出し機械は数に限りがあります。また、貸し出しには一定の要件があるため、利用をご希望の方はお早めに営農部営農振興課(電話番号:0475-82-3531)までお問い合わせください。

表① 落花生に登録のある薬剤

薬剤名	対象病害虫	使用時期	希釈倍率・使用量	使用回数
フォース粒剤	コガネムシ類幼虫	播種時	9kg/10アール	1回
トクチオン細粒剤F	ヒョウタンゾウムシ類	収穫60日前まで	9kg/10アール	2回以内
トップジンM水和剤	褐斑病、茎腐病	収穫7日前まで	1500倍	4回以内
フロンサイド粉剤	白絹病	収穫45日前まで	20kg/10アール	1回

表② 収穫適期の目安

開花期後日数	品種名
70日	郷の香(ゆで豆用)
80日	ナカテユタカ
	Qなつつ
90日	おおまさり(ゆで豆用)
	おおまさりネオ(ゆで豆用)
95日	千葉半立

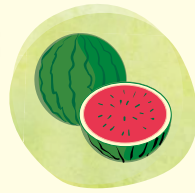


写真① シードーマルチ



# スイカ

芝山経済センター 営農指導担当 福岡 龍也



# 農業 テクニカル

## スイカの病害虫対策

近年は4月以降に気温が上昇する傾向にあり、特にアブラムシ、ハダニ、アザミウマ類などの害虫の発生が増えています。また、うどんこ病のような、やや高温下で発生する病気も増えてきています。今回は、今後の病害虫対策をお伝えします。

### ●うどんこ病

うどんこ病の初期症状として、葉に白い粉状のカビが発生しますが、症状が少し見える程度でも菌は広がっています。激発状態が続くと、葉の縁から褐変して葉が枯れ上がります。特に、一昨年は育苗期からうどんこ病の発生が見えられ、定植後ではさらに病害が拡大して作柄に大きく影響し、減収となった圃場も見られました。

② 圃場での防除では拡大を止めることは困難であるため、育苗期からの発生前の予防が重要となります。本年も管内で定植直後に発生が報告されているため、特に注意しましょう(写真②)。

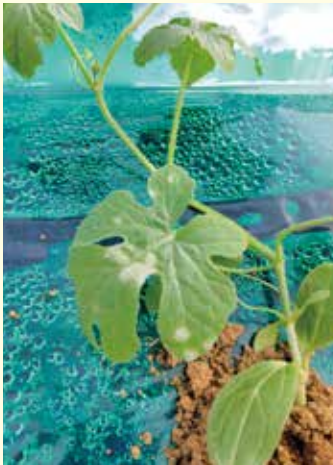
近年、購入苗が増加傾向にあります。購入苗の場合は、定植前にベルコートフロアブルなどの薬剤を散布してください。育苗期から徹底した防除を行い、圃場に健全な苗を定植しましょう。

### ●害虫対策

ハダニ、アブラムシ類に加え、アザミウマ類の発生も多く見られます。これらは後作のトマト等へ飛来し影響を及ぼすため、防除を徹底しましょう。

### ●褐色腐敗病・炭そ病

褐色腐敗病や炭そ病は6〜7月の高温・多湿期においての条件下で多く発生する病気です。これらの病気は圃場ではもちろん、収穫後にも発生するケースが多いため、特に注意が必要です。発生が見られる前に防除を行いましょう。



写真② スイカに発生したうどんこ病

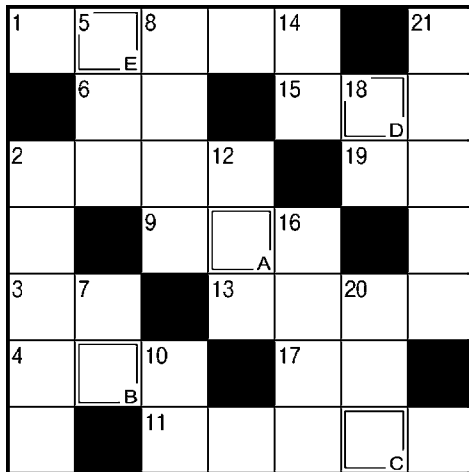
表⑥ スイカに登録のある薬剤

生育時期	対象病害虫	薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数
育苗期	うどんこ病・つる枯病・菌核病	ベルコートフロアブル	1000倍	収穫前日まで	4回以内
	アブラムシ類	ウララDF	2000倍	収穫前日まで	2回以内
つる引き後	菌核病・つる枯病	スミレックス水和剤	1000倍	収穫7日前まで	5回以内
	うどんこ病	ショウチノスケフロアブル	2000倍	収穫前日まで	2回以内
		プロパティフロアブル	3000～4000倍	収穫前日まで	3回以内
アブラムシ類・アザミウマ類	モスピラン顆粒水溶剤	2000倍	収穫3日前まで	3回以内	
着果後	うどんこ病	ショウチノスケフロアブル	2000倍	収穫前日まで	2回以内
	アブラムシ類・アザミウマ類	モスピラン顆粒水溶剤	2000倍	収穫3日前まで	3回以内
玉直し後	うどんこ病・つる枯病・炭そ病	シグナムWDG	1500倍	収穫前日まで	3回以内
	ハダニ類	ダニオーテフロアブル	2000倍	収穫前日まで	2回以内
肥大期	褐色腐敗病	レーバフロアブル	2000倍	収穫前日まで	2回以内



## ヨコのカギ

- 1 唱歌『花』に歌われている川
- 2 写真などを撮影するための施設
- 3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- 4 クジラより小さめです
- 6 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- 9 書類の何も書かれていない部分
- 11 新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- 13 爬虫類は変温動物、哺乳類は——動物
- 15 1、3、5、7、9……
- 17 日本人の主食です
- 19 船を着けます



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 選抜高等学校野球大会の会場です
- 20 ギリシヤ文字の最後の字。Q、ωと書きます
- 18 田畑を耕す道具の一つ
- 16 空弁が売られている所
- 14 体温計を挟みます
- 12 得意なもの。漢字で書くと十八番
- 10 シオマネキもこの仲間です
- 8 遠くて近きは——の仲
- 7 正しい答えに付けるマーク
- 5 敵ではありません
- 2 野球のB S O O S

## タテのカギ

PRESENT

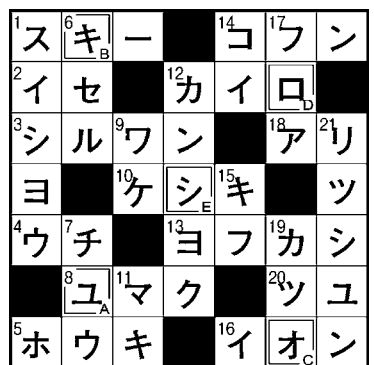
正解者の中から  
抽選で  
5名様

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レジ  
かごサイズのエコバッグです。  
※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)

## 2月号の答え ユキオロシ

ユ<sub>A</sub> キ<sub>B</sub> オ<sub>C</sub> ロ<sub>D</sub> シ<sub>E</sub>



「山武緑の風」東金店で花や米油、蒸しパンミックスなどを購入しています。特に「あげらく天」は、揚げものがプロのように揚がるので助かっています。

(東金市・ペンネーム「かーまちゃん」さん)

⇒私もあげらく天を使ったことがあります。天ぷらはカラッと揚がり、サクッとした食感でおいしかったです。エコープ商品はとても便利で使い勝手の良いものが多いので、いろいろ試してみてくださいね。

(かがやき編集部 N)

毎月、「かがやき」を家族で楽しく拝読させてもらっています。特にクロスワードパズルを誰が早く解けるか競っています。これからも楽しい「かがやき」を作ってください！

(大網白里市・岡本さん)

⇒いつもお読みいただきありがとうございます。ご家族で楽しんでくださり、とても嬉しいです。クロスワードは「頭の体操になる」「孫と一緒に解いている」など、多くの感想をいただいています。今後も続けていく予定ですので、ぜひこれからもチャレンジしてください！

(かがやき編集部 S)



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。



健康LIFE



春の体調不良の予防と対策

栄養士 吉田 理江

春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じ

ることも多い季節です。その原因の一つとして、気温の寒暖差、環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときなどに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とお薦めの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

【1】よくかんで食べましょう

よくかんで食事することで副交感神経が活発に働き、消化を促すだけではなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事をするのが習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

【2】3食食べましょう

欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくな

ります。

【3】お薦めの栄養素

春の体調不良に負けない体をつくるためにお薦めの栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしたいと思いますね。



つぶやき @ かがやき編集部

◎農機展示会に行ってきました(詳細は6ページ)! 毎回さまざまな農機に試乗させてもらったり、メーカーの方に性能や豆知識を教えてもらえるので、楽しみながら取材しています。今回はミニドローンの操縦を体験! 操作はシンプルでしたが、ぶつかったり落ちたりしないか終始ドキドキでした(そんな私の横でプログラマーのごとくスイスイ飛ばす編集部N)。実際に農業用の大型ドローンを扱う農家さんたちはすごいなあ! と感心しました。



ミニドローンの操縦を楽しむさおりちゃん



〒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(4/30消印有効)。

2月号プレゼント当選者(敬称略)

- 戸田 新一(大網白里市)
- 高山 秀子(東金市)
- ペンネーム「てるちゃん」(山武市)
- ペンネーム「いわしだんご」(九十九里町)
- 内田 静子(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

## 和風ほめられ黒酢豚

### 材料(4人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック) …………… 320g
- 玉ネギ …………… 1個
- ピーマン …………… 4個
- ニンジン …………… 1本
- シイタケ …………… 8枚
- ショウガ(千切り) …………… 1片
- ごま油 …………… 大さじ2
- 水溶き片栗粉…片栗粉小さじ2を水小さじ4で溶く
- A…塩、コショウ、片栗粉、油 …………… 各少々
- B { エーコープ「ほめられ黒酢」\* ……90ml  
しょうゆ …………… 大さじ2

### 作り方

- ① 豚肉は厚さ1cm・幅2cmに切り、材料Aをよく揉み込む。
- ② 玉ネギはくし切りに、ピーマンは種を取って乱切りに、シイタケは軸を取り4等分にする。ニンジンは乱切りにし、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ショウガを加えて香りが出てきたら豚肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ④ ②を加えて炒め、火が通ったら材料Bを回し入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えひと混ぜして、とろみが出たらできあがり♪

### おすすめポイント

酢には疲労回復の効果があるといわれているので、疲れたときにおすすめの一品です!酸味が少なく、すっぱいのが苦手な人やお子さまもおいしく召し上がれますよ♪

\*今回は、エーコープマーク品「ほめられ黒酢」を使用しました!

4月から新発売!

おいしく時短できるよう調味された万能酢。コクがあり、肉や魚料理にも合います。



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。



### 今月の料理を作ってくれたのは…

大網白里支部の皆さん

(上段左から)佐久間正江さん、市東令子さん、中村和子さん、石井光子さん、小倉洋子さん  
(下段左から)板倉小百合さん、椿美幸さん、板倉徳子さん、積田秀子さん、小倉和枝さん

私たち女性部と一緒にレシピを考案したり料理を作ってみませんか?  
お子さまと一緒にでも大歓迎!  
詳しくはお近くの支所までお気軽にお問い合わせください。

※女性部の活動について4~5ページで紹介しています。

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♪

