

かがやき

2023

6月号
No.334

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

歯を失う最大の原因！歯周病について知りたい



 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 フアーマー



白里支所管内

かた おか よし お
片岡 義雄さん
(46)



まだまだこれから



大変だけと頑張ろう！

片岡義雄さんは水稲、タマネギ、シシトウ、キュウリなどを栽培しています。農家に生まれ、子どもの頃から農業の大変さを間近で感じていた片岡さんは、高校と専門学校で農業を学んでいたものの、最初は家業を継ぐつもりはありませんでした。しかし、学校で同じような境遇の仲間たちと出会い「自分も頑張ろう」と奮起し、就農を決めました。

カッコいいと思ってもらえる仕事を

3～6月は作業が集中し、忙しい毎日。これから高齢になる両親のことも考え「省力化に力を入れている」といい、高性能の農業機械に買い替えたり、2年前にはタマネギの収穫機や選別機を導入しました。「今後はICT化などスマート農業を進めたい」と考え、ここからの農業を意識して仕事を進める片岡さん。「息子たちに『農業の仕事はカッコいい。お父さんの後を継ぎたい』と思ってもらえたらうれしい」と笑顔で話します。

シシトウ産地を守りたい

大網白里市は長年にわたるシシトウの産地。しかし生産者の高齢化が進み、「農家も年々減って、現在は白里地区のみとなってしまった」と片岡さん。シシトウ栽培は機械化が難しく、すべて手作業のため、自身も生産をやめようと考えたこともありました。それでも「生産を絶やさず、産地を守っていききたい」と思い、現在はシシトウ部会の部長も務めて

かがやき

2023
6月号
No.334

●さんぶのかがやきファーマー

白里支所管内
片岡 義雄さん(46)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

歯を失う最大の原因！
歯周病について知りたい

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●農業関連補助事業のご紹介

8

●農作業 テクニカルダイアリー 秋冬ニンジン

10

●Information

- ◆「さんぶのさんちゃん号」運行予定
- ◆「山武緑の風」からのお知らせ など

11

●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
- ◆つづやき@かがやき編集部

14

●おうちで作ろう！らくうまレシピ 紅白いちご大福

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近…

やさいの里支所管内(大平地区)

ひらさわ りん
平澤 凜ちゃん(3歳)
しゅん 隼くん(8カ月)

おままごとでお料理をするのが好きな凜ちゃんと、絵本を見るのが好きな隼くん。二人ともボール遊びが大好きで、仲良く遊んでいます♪



★就農年

1998年4月

★主な栽培品目

- 水稲
- タマネギ
- シトウ
- キュウリ

部会長として活躍



大網経済センター園芸部シトウ部会の部会長を務める片岡さん。販売査定会など部会員が集まる場で、中心となって活躍しています。今年は部会長となって3年目。「もっと部会員を増やしたい」と熱望します。

います。

仲間から刺激を受けて

就農して20年以上が経ち、地元だけでなく、県内各地にも農家仲間ができたという片岡さん。知識や経験が豊富な仲間たちと情報交換をしたり、新しいことにチャレンジしている姿を見て、刺激を受けています。「自分はまだまだだと感じる。もっと頑張らなくては！」と意気込みます。

歯を失う最大の原因！ 歯周病について知りたい

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気付きにくく、歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。



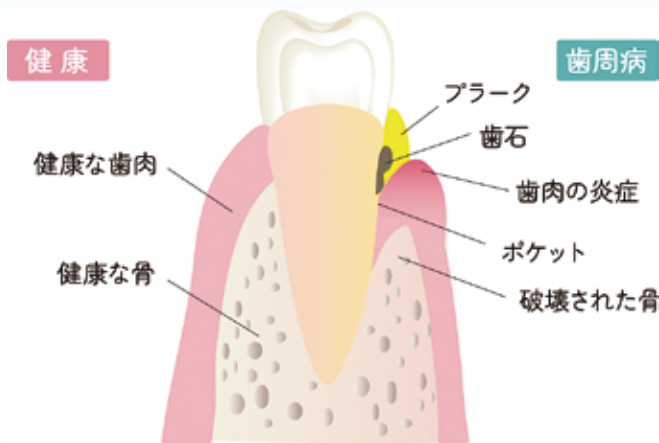
イラスト：小林裕美子
出典：JA広報通信2023年5月号

Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です

歯周病とは、口の中の細菌(歯周病原因菌)が作り出す酸によって、歯を支える骨(歯槽骨)が分解され壊されていく病気です。

特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまうこと。その初期段階が、歯周病原因菌が作り出す酸によって歯茎(歯肉)が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大掛かりになったりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。



左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q どうして歯周病が起こるの？

A プラークの中の細菌が、歯を支える骨を溶かすからです

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたもの(プラーク)が付着しますよね。このネバネバをプラーク(歯垢)といい、付着した汚れ(食品に含まれる糖などを原料に、口の中の細菌が作り出す物質)です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の原因となる歯周病原因菌が歯肉と歯の隙間(歯周ポケット)に入り込み、歯槽骨を分解してしまうのが「歯周炎」なのです。

Q 歯周病って、治るの？

A 最近ではある程度の治療が可能になっています

歯周病は予防できても治療はできない病気と考えられてきましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。

軽度の歯周病なら「基本治療」(次ページ参照)で進行を阻止することができます。中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作り返す「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。

Q 予防や、再発防止の
メンテナンスはどうすればいい？

A **まず、自分の歯の現状を
きちんと把握することが
重要です**

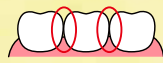
歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気が付きにくくなっている場合が少なくありません。「リングをかじって出血したら歯周病」という思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯ブラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療」を継続しましょう。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイントに確実に当たる」「軽い力で細かく動かす」「1カ所につき10〜20回ぐらゐ磨く」ことを心掛けてください。

磨く場所は？

歯周病の始まる場所

① 歯と歯の間



+

プラークの残る場所

② 歯と歯肉の境目



+

ブラシの毛先が
当たりにくい場所

③ 歯ブラシの頭が
届きにくい場所



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

歯周病の 「基本治療」とは

歯科医院でのスケーリング

プラークや歯石を
専用の器具で取り除く

+

患者さんが行うセルフケア

ブラッシング

今すぐできる **10** のセルフチェック！

全体

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯磨き後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯肉の症状

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る

歯の症状

- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

判定

チェックが1〜3個の場合

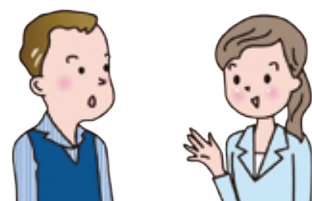
歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより



5/11

8 働きがいも 経済成長も
12 つくば農産 つかり農産

JA・園芸部

販売価格転嫁に向けて市場と意見交換

生産資材等の価格高騰が続くなか、JA役員と園芸部役員は5月11日、取引先の首都圏の市場4社を訪れ、今後の販売価格に対して意見交換を行いました。

土屋秀雄組合長や土屋信一常務らJA役員と、小川一成部長ら園芸部の役員が市場を訪問。コロナ禍による外食・業務需要の低迷や生産資材の高騰が農家の経営を圧迫している実態を伝え、販売価格への反映に理解を求めました。

市場担当者の一人は「価格転嫁をしていかなければならないと実感している。産地の現状を消費者に伝えることが大切で、そのためにも量販店などと協力し、声を上げていきたい」と話しました。



▲JA役員・園芸部役員・市場担当者が意見を交わした

園芸部

春夏野菜の出荷が最盛期！

12 つくば農産 つかり農産

JA山武郡市管内では、春夏野菜の出荷が最盛期を迎えています。今年は好天に恵まれ気温も高く推移したことから、どの農作物も順調に生育しています。

各生産部会では、本格的な出荷を前に販売査定会を開催。部会員や市場担当者らが集まり、販売方策や出荷規格などを確認しました。

ズッキーニ

4/24

旧大総支所



生産者数：8人 栽培面積：0.7ヘクタール

春ニンジン

4/25

さんぶ支所



生産者数：44人 栽培面積：15ヘクタール

ソラマメ

5/2

山武市「ホテル浪川荘」



生産者数：157人 栽培面積：14ヘクタール

スイカ

5/9

二川支所



〈大玉〉生産者数：33人 栽培面積：16ヘクタール
〈小玉〉生産者数：21人 栽培面積：4.6ヘクタール

シシトウ

5/9

白里支所



生産者数 9人
栽培面積 1.1ヘクタール

タマネギ

5/9

白里支所



生産者数 26人
栽培面積 5.7ヘクタール



子どもたちの農業体験



田植え体験

4/25

山武市立成東小学校 5年生



生産者の井野敬一さんの田んぼでコシヒカリの苗植えを体験！
「田んぼの水が冷たい！」「泥に足がはまって抜けにくいよ～」と、初めての体験に戸惑っている子もいましたが、井野さんの指導のもと、みんなで協力して最後まで頑張っていました！



一本一本丁寧に！



井野敬一さん



5/11

大網白里市立瑞穂小学校 5年生

瑞穂環境保全会や営農組合、農業事務所など、地域の皆さんに植え方を教えてもらいました！品種は千葉県オリジナル品種「粒すけ」。体験を終えた子どもたちは「手で田植えをしていた昔の人の苦勞がよく分かった」「大変だけど楽しかった！」と話していました。

みんなでやると楽しいね～！



瑞穂環境保全会長
足立安司さん



みんな真剣です！



夏野菜の植え方・育て方教室

5/10

山武市立睦岡小学校 2年生



キュウリ、ピーマン、ナス、ミニトマト、大玉トマトの中から一人一人が好きな野菜の苗を選んで、植え方と育て方をお勉強！JAの営農指導員からアドバイスを受けて、みんなで鉢に植えていました！
指導員による野菜の花クイズも行い、盛り上がりました♪

この写真のお花はなんの野菜でしょうか？



やさしく持ってね！



農業関連補助事業のご紹介

千葉県では「園芸生産の拡大に向けた力強い産地づくり」に向け、農業者の皆さまに活用いただける各種補助事業を実施しています。補助事業と聞くと「手続きが複雑」「使いたいときにすぐに使えない」といったイメージが強いですが、計画性をもって活用すれば、設備投資に係る経費を抑えることができます。

本記事では令和5年度実施の補助事業のうち、一部の事業をご紹介します。

「輝け！ちばの園芸」次世代産地整備支援事業


1 事業の概要

県内園芸産地の生産力を強化・拡大するため、パイプハウス等の施設整備、省力化機械、省エネルギー型機械・装置等の導入、老朽化した温室等の改修、施設園芸における環境モニタリング装置の整備に要する経費の一部を補助します。

2 事業内容

本事業には「生産力強化支援型」「園芸施設リフォーム支援型」「スマート農業推進型」の3つのコースがあり、補助対象となる施設・機械の種類や実施基準に基づき、いずれかのコースを選択します。


(1)生産力強化支援型

補助率	1/3以内(農協、生産者組織等) 1/4以内(認定農業者、認定新規就農者)	
補助対象	パイプハウス、低コスト対候性ハウス等、高設栽培施設、ハウスの省エネ施設、省力化機械(収穫機、定植機、防除機、出荷調整機械等)	
事業費	100万円～5000万円以内	
実施基準	≪共同利用の場合≫おおむね2,000～5,000㎡(パイプハウスは上限なし) ≪認定農業者等≫おおむね1,000～5,000㎡(パイプハウスは上限なし)	

(2)園芸施設リフォーム支援型

補助率	1/4以内
補助対象	園芸施設(ガラス温室、鉄骨ハウス)の鋼材等の改修および被覆資材、省エネ装置等の更新(改修と一体の場合に限る)
事業費	100万円～5000万円以内
実施基準	耐用年数経過施設で、事業実施後5年以上使用可能であること

(3)スマート農業推進型

補助率	1/3以内	
補助対象	環境制御関連装置(環境モニタリング装置、炭酸ガス施用装置、ミスト装置、自動換気システム等)、ドローン、ロボット草刈機、アシストスーツ等	
事業費	300万円以内	
実施基準	環境制御関連装置については、環境モニタリング装置の導入を必須とする。 ロボット草刈機、アシストスーツは、スマート農業推進型の他の機械・装置と組み合わせて導入する場合に限る	

3 事業活用スケジュール

令和5年度の募集は、すでに終了しています。

令和6年度の事業活用を希望される場合は、本年6月中に市町の窓口へご相談ください。

6月中	相談受付	市役所・町役場窓口で事業計画の相談(見積書・計画書等の準備)
6月～8月	事業要望申請	市役所・町役場窓口へ申請書類の提出
9月～12月	予算確保	申請書類の内容に変更があった場合は速やかに市町へ報告
翌年1月～3月	事前協議	申請書類内容の協議・確認
4月～5月	事業本申請	不足書類等があった場合は、本申請前までに市役所・町役場窓口へ提出
6月～8月	計画承認・交付決定	交付決定後事業実施(発注可能)
事業実施後	竣工確認検査	事業実施報告、契約書・納品書の提出
竣工確認検査後	補助金交付	
補助金交付後	事業完了報告	証拠書類(事業用通帳・領収書等)の提出

4 事業に関するご相談・お問い合わせ先

山武農業事務所(企画振興課:TEL.0475-54-1122 改良普及課:TEL.0475-54-0226)

または、各市町農業振興事業担当課

あわせてご検討ください

JAの農業関連融資



● 農業近代化資金

【借入金額】個人:1,800万円以内、法人(任意団体を含む):2億円以内
(認定農業者は総事業費の100%以内、認定農業者以外の方は総事業費の80%以内)

【金利】当初5年間は実質0%(6年目以降の金利は原則一部自己負担)

【借入期間】原則15年以内

【対象者】農業を営む方

● アグリマイティー資金

【借入金額】事業費の範囲内

【金利】固定金利:年0.5%(100万円以上のお借入れで適用、4年目以降は固定金利:年1.5%)

【借入期間】7年以内

【対象者】農業を営む方

◎融資に関するご相談は、お近くの支所またはローンセンターまでお気軽にお問い合わせください。

※融資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ございますので、あらかじめご了承ください。

テクニカル ダイアリー

秋冬ニンジン

山武経済センター 営農指導員 山本 匠



令和4年産の振り返り

昨年は8月上旬の台風の通過と降雨の影響で、種が流されるなどの被害が発生しました。それ以降は大規模な気象災害もなく、気温が高い日が続いたことから生育は順調に進み、出荷はシーズン通してL・2L中心の太物傾向となりました。

ビーラム粒剤について

ニンジンの規格外発生要因の一つとして、センチュウによる被害があります。対策としては通常、ニンジンの播種前にD・D等の土壌くん蒸剤や殺センチュウ剤を散布します。

ビーラム粒剤(写真①)は、従来の殺センチュウ剤と有効成分が異なり、かつ成分が水に溶けにくいので、降雨の影響も受けにくいと長期効果が持続するといった特徴があります。使用方法は、播種前の全面土壌混和です。D・D等の土壌くん蒸剤のようにマルチ類の被覆を用い

たり、ガス抜き期間を考慮したりといった手間をかけずに済みます。

今回は、ニンジンの正品率向上に対し、すぐにでも取り組める内容として、昨年も紹介した新しい殺センチュウ剤であるビーラム粒剤のJA管内での試験結果を報告します。

ビーラム粒剤の試験結果

令和4年産は、次の条件にて試験を実施しました。

【供試品種】

ベーター441

【処理方法】

ニンジン播種前にビーラム粒剤を散布し、全面土壌混和(10^{kg}当たり20^g)。

【調査方法】

慣行区(既存のセンチュウ剤を処理)を設け、ビーラム区と両区のニンジンを抜き取り、センチュウ被害の有無を比較。

試験結果は写真②・表①のとおりです。センチュウ類による被害と想定される発生本数は慣行区と比較して半分以下

となり、慣行区よりも正品率が向上しました。

使用している農薬の効果に疑問を感じ始めている方は、ぜひロテーション防除に本剤を組み合わせてみてください。価格は、お近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。



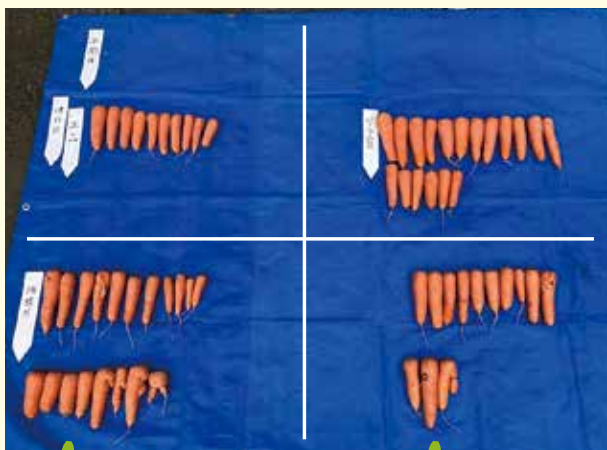
写真① ビーラム粒剤

慣行区

ビーラム区

正品

正品以外



写真② センチュウ被害調査結果

表① ビーラム粒剤の試験結果

	正品	正品以外	センチュウ被害	正品率	センチュウ被害率
ビーラム区	59本	25本	6本	66%	6.7%
慣行区	42本	32本	16本	47%	10.7%

秋肥・園芸農薬の予約注文を承ります

【受付期間】5月1日(月)～6月30日(金)

～以下の肥料・農薬を特別価格で提供します～

- さんぶ専用肥料…「さんぶジシアン有機特806」、
「さんぶ葱スペシャル」、「さんぶ人参ブリケット」
 - 集約銘柄肥料…「化成肥料14-14-14」、「化成肥料
8-8-8」、「化成肥料16-16-16」
 - 園芸用農薬など
- ◎**茎葉処理除草剤**の大型ボトルを中心とした**特別キ
ャンペーン**も実施中です。ぜひこの機会にお申し込
みください！

被覆資材の予約注文を承ります

【受付期間】5月1日(月)～8月31日(木)

以下の被覆資材をお申し込みいただくと、**通常の予
約価格からさらに値引き**いたします！

ビニールの計測やパイプハウスの見積りも行います
ので、ご注文をお待ちしております。

【対象品目】

張替ビニール(農PO含む)、原反ビニール、ポリ、
マルチ等 ※市況対応品は除く。

★JA職員とメーカー担当者が皆さまのもとへ訪問してご
相談を承ります。お気軽にご連絡ください！

◎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。

「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！



営農なんでも相談室

皆さまの営農に関するお悩みを、JAの総合事業の力で
解決！

栽培管理、コスト削減、規模拡大、求人・雇用のことなど、
お気軽にご相談ください。

JA山武郡市
営農なんでも相談室(本所 営農部内)

0120-972-860



「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。

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

職員人事異動のお知らせ

◆異動(5月8日発令)

時友 沙季 総務部(やさいの里支所駐在)
(旧任:やさいの里支所)

塚本 礼子 横芝支所(旧任:やさいの里支所)

◆営農指導員(5月1日発令)

福岡 龍也(芝山経済センター)

川島由衣花(営農部)

◆退職(4月30日発令)

伊藤 俊(成東支所共済普及課)

インフォメーション i n f o r m a t i o n

理事会だより

4月25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。

- ・定款附属書総代選挙規程の一部変更の修正に関する件
- ・2023ディスクロージャー誌発行に関する件
- ・運営委員の委嘱に関する件

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／7月2日(日) 午前9:00～午後3:00 場所／白里支所 TEL.0475-77-4101
	日程／7月8日(土) 午前9:00～午後3:00 場所／豊成支所 TEL. 0475-58-3331
	日程／7月22日(土) 午前9:00～午後3:00 場所／成東支所 TEL.0475-82-2711
税務 相談会	日程／7月6日(木)午前、20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／7月13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。	

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山武郡市のあゆみ

2023年4月30日現在

出資金48億6千万円／販売品取扱高21億0千万円／直販高5億7千万円

購買高17億2千万円／貯金2,280億4千万円

貸出金314億0千万円／長期共済保障保有高6,108億5千万円

正組合員／1万1,251人 准組合員／9,588人

移動型金融店舗

「さんぶの さんちゃん号」 運行予定



7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3:00

※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、7月6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。

農産物直売店

「山武緑の風」からのお知らせ

◆地元農産物入荷予定

6月上旬～ メロン、葉ショウガ

※時期は天候によって多少前後する場合があります。



◆全国発送承ります

購入いただいた農産物・贈答品の全国発送を承っております。(トウモロコシ、スイカ、メロンなど)

◆6月10日(土)

大網店開店16周年記念イベント

※地元野菜やお買い得商品を取りそろえます。

※詳しい内容は、大網店スタッフまでお問い合わせください。

【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バンク JA山武郡市で始めませんか？ NISA・つみたてNISA口座開設キャンペーン

実施期間 2023年4月24日(月)～2023年12月29日(金)

特典 ① 当JAでNISA口座またはつみたてNISA口座を開設いただくと、
クオカード1,000円分をもらえなくプレゼント！

特典 ② 特典①に加え、NISA口座またはつみたてNISA口座で投資信託を
購入いただいた場合、契約金額に応じて農産物直売店「山武緑の風」と
営農・経済センターでご利用いただける**共通利用券**をプレゼント！

★投信つみたてサービス(積立購入)

新規で5,000円以上ご契約の方 ⇒ **共通利用券500円分**

★投信スポット(一括購入)

50万円以上100万円未満ご契約の方 ⇒ **共通利用券1,000円分**
100万円以上ご契約の方 ⇒ **共通利用券2,000円分**



©よりぞう

<留意事項>

●特典はお一人様1回限りとさせていただきます。 ●対象は、2023年1月1日現在で18歳以上の個人の方に限ります。

●特典①は税務署の承認後対象とさせていただきます、申込日より1～2カ月後を目安にお届けします。

●インターネットまたはJAバンクアプリよりお申し込み(当JAに普通貯金口座がある方に限ります)いただいた場合は、当JAから本キャンペーンの詳細をご案内します。

◎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共済 くるまの保障は、やっぱりJA! 自動車共済 お見積りキャンペーン

応募期間 2023年4月1日(土)～2024年3月31日(日)

JAの自動車共済で、見積る・見直す・トクをする！

キャンペーン史上最多!抽選で総計**1万3,800名**様に見積るだけで**豪華賞品**が当たる!

A 賞 <ダイソン>ヘアドライヤー

B 賞 <Take-One> ロボット掃除機

C 賞 <Yogibo>ピラミッド型ソファ

D 賞 <BALMUDA>電気炊飯器

Wチャンス賞 <THERMOS>真空断熱マグカップ



千葉県限定チャンス!

お見積りいただいた方に
「もこもこ お掃除グローブ」を
もらえなくプレゼントいたします!

※色の指定はできません。数に限りがありますので、
賞品が変更になる場合があります。



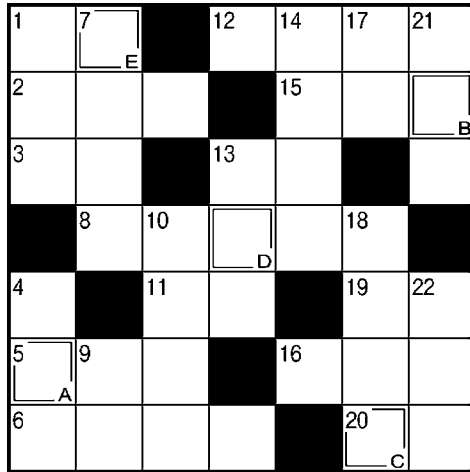
◎詳しくは、お近くの支所窓口またはLA(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。

※写真はイメージです。



ヨコのカギ

- 1 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした——城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 ——コート、——ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネタとシャリで作ります



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「ちょきんぎょグッズ」をプレゼントいたします！

- 22 領収書に収入——を貼った
- 21 プールの授業のときに着ます
- 18 コシヨウ、ナツメグ、シナモンなど
- 17 仕事や用事がない空き時間のこと
- 14 置き時計はクロック、腕時計は
- 13 「海鼠」と書く生き物
- 10 サープー——→トス→アタック
- 9 数字のゼロを日本語でいうと
- 7 建てたばかりの建物のこと
- 4 タマネギを切ると出ることも
- 1 招く側がホストなら、招かれる側は

タテのカギ

PRESENT

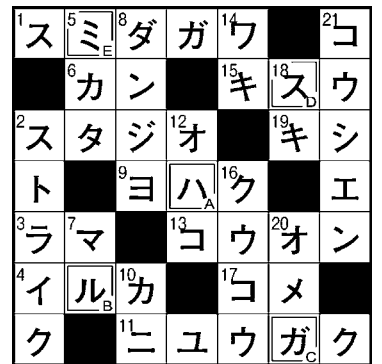
正解者の中から
抽選で
5名様

**ちょきんぎょグッズ
楽々ビックエコバック**

ちょ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)

4月号の答え ハルガスミ

ハ_A ル_B ガ_C ス_D ミ_E



毛糸でおままごとセットを作り、ひ孫たちにプレゼントしています。もともと編み物が好きで、自宅にあった毛糸の残りを活用して作り始めたのがきっかけ。毎日楽しみながら作っています。



(九十九里町・松井しづ江さん) (4月24日、かがやき編集部撮影)

⇒ほぼ実物サイズで細かく作りこまれていて、まるで本物！毛糸ならではの温かみも感じられるかわいらしい作品でした。松井さんは御年90歳！とてもお元気で、ほかにもポシェットや靴下カバーなどいろいろな作品を見せてくださいました♪

(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



梅雨太り対策

栄養士 吉田 理江

ジメジメした湿度の高い日が続く梅雨の時期に、突然体重が増えることはありませんか？ 梅雨の時期に体重が増えることを「梅雨太り」といいます。原因は、気圧や湿度の関係で、体内に水分がたまりやすくなり、むくむからです。今回は、体内にたまった余分な水分を排出し、梅雨太りを解消する三つの方法をご紹介します。

【1】カリウムを取る

野菜、果物などに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるため、むくみ解消効果が期待できます。旬の食材のジャガイモ、キュウリには、カリウムが豊富に含まれているため、食事に取り入れると良いでしょう。汁物にジャガイモを入れたり、サラダにキュウリを入れると手軽にカリウムが取れます。

【2】減塩する

塩分を取り過ぎないことも大切です。汁物を作るとき、野菜などの具を多くして汁を減らすことで、塩分を抑えられます。また、煮物、汁物を作るときは、かつお

節、干しシイタケのだしを利かせると塩分を減らしても物足りなさを感じません。一食分全てを減塩にするのではなく、一品はしっかりと味を付け、他の料理を減塩にすると満足感が得られて続けられるでしょう。

【3】冷え症対策

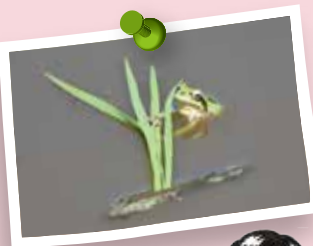
体が冷えると血流が悪くなりむくみを引き起こします。冷え症対策には、体を温めるとして知られるショウガがおすすめです。生で取るより加熱すると良いです。ショウガの辛味成分の一つであるジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。加熱するとショウガオールに変化し、体の熱を作り出す働きをするため、炒め物や汁物にショウガを入れると良いです。また、冷たい飲み物は氷を抜く、献立に温かい汁物を加えるなどの工夫で体が冷えにくくなります。

しっかりと対策をして、梅雨太りを乗り切りましょう。



つぶやき @ かがやき編集部

◎4月下旬に「田んぼの学校」で田植えを行いました。JAの若手職員たちが生産者さんに指導を受けながら、慣れない田植え機を運転して一生懸命頑張っていました！ 植え終わった田んぼをふと眺めていると、カエルさんがひょっこり登場！ 小さな手で苗につかまる姿をカメラに収めようと、必死になる編集部N。一緒にいた生産者さんと職員の協力もあり、かわいい姿を撮影することができました！



苗につかまって、ほっと一息



〒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（6/30消印有効）。

4月号プレゼント当選者（敬称略）

- 下村 ゆき（東金市）
- 石川 光男（山武市）
- 加藤 クニ子（山武市）
- 平山 好子（横芝光町）
- ペンネーム「フクロウ」（九十九里町）



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

紅白いちご大福

材料(10個分[紅5個・白5個])

- イチゴ 10個
- 白あん(こし) 300g
- 全農「国産もち米使用 白玉粉」* 200g
- 砂糖 70g
(お好みで調整してください)
- 水 220mL
- 食紅(赤) 適量
- 片栗粉 適量

作り方

- 1 イチゴはヘタを取り、洗って水気を切っておく。
- 2 あんを10等分にして、5個は手で丸め、残りの5個はイチゴの先端を上にして包む。
- 3 大きめの耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えてなめらかになるまで混ぜる。半量を別の耐熱容器に移して食紅を加え、ピンク色になるまで混ぜる。
- 4 白い生地・ピンクの生地それぞれを、軽くラップをして電子レンジ(500W)で3分温め、木べらで混ぜる。さらに1分半~2分温めて再び混ぜる。
- 5 生地に透明感が出たら片栗粉を敷いたバットの上に乗せ、熱いうちにそれぞれ5等分にする。
- 6 片栗粉をまぶしながら、ピンクの生地でイチゴ入りのあんを包む。白い生地でイチゴなしのあんを包み、斜め上から中央に向かってハサミで切れ目を入れてイチゴを乗せてできあがり!

*今回は、
**全農「国産もち米使用
白玉粉」**を使いました!

国内産もち米を100%使用。色が白くなめらかで舌ざわりがよく、コシのある白玉粉です。



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

お祝いごとや、ちょっとした手土産にもピッタリ! あんやフルーツを変えて、アレンジも楽しめますよ♪



今月の料理を作ってくれたのは・・・

千代田支部の皆さん

(左から)高橋みつ子さん、石井克子さん、小嶋弘子さん、小川幸子さん、小川すいさん、山室美紀子さん

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。

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!

