

かがやき

2023
7月号
No.335

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

地域の稲作を支えるJAのライスセンター

 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



やさいの里支所管内
(大平地区)

なが み ゆう や
永見 優也さん
(35)

農家に憧れて



農家の温かさに触れて

埼玉県に生まれ、サラリーマン家庭で育った永見優也さん。大学生の時に研究の一環で農家を訪れた際、農家同士のつながりの深さや優しさに触れ、「農家っていいな」と感じたといいます。物づくりの仕事に興味があったため、農作業にも魅力を感じ、農家になろうと志しました。大学卒業後、知人に山武市の農業法人を紹介してもらい、市内に移住し就農。先輩からアドバイスを受けたたり、農業関係のセミナーにも積極的に参加して知識や技術を身につけていきました。

独立して経営者に

現在は年間を通じてネギを栽培。3年前に独立し、「今が一番大変だ」といいます。今年から両親も移住して手伝ってくれています。栽培管理は永見さんが一人で担当。常に作業に追われているといい、「気持ちに余裕を持って仕事をしていきたい」と話します。永見さんを支えるのは妻の春菜さん。「農業を始めた頃は失敗も多く、収入が不安定な時期もあったが、農業を続けられるのは妻の理解があつてこそ。子育ての合間にも仕事を手伝ってくれてありがたい」と感謝します。

経験が大事

農業をする上で一番大事なことは「経験」。作業の適期を見極めたり、天候や病害虫の発生などを予測するには、経験なくしては対応できません。「事前に病害を防いだり、自分の

かがやき

2023
7月号
No. 335

- **さんぶのかがやきファーマー**
やさいの里支所管内(大平地区)
永見 優也さん(35) **2**
- **表紙登場者紹介** **3**
- **特集**
地域の稲作を支える
JAのライスセンター **4**
- **さんぶぐんし エリア Topics** **6**
- **Information**
 - ◆ 米の食味コンクールを開催します
 - ◆ 夏季休業のごあんない
 - ◆ 「山武緑の風」からのお知らせ など**10**
- **農作業 テクニカルダイアリー**
抑制トマト・秋冬ブロッコリー **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**
カツオのキムチあえ **16**

今月の表紙を飾ってくれたのは…



中央支所管内(緑海地区)
はせがわ ゆいこ
長谷川 結子ちゃん(6歳)

最近…

お絵描きにハマっていて、いろいろな種類のペンを持っている結子ちゃん。
大好きなディズニーのプリンセスたちの絵を描いています♪



★就農年

2012年7月

★主な栽培品目

秋冬・春・夏ネギ

家族と過ごす 時間が幸せ



二児の父である永見さん。休みの日は子どもたちと近所の公園で遊んだり、家族で動物園に行ったりしています。

着実に前へ

思った通りに仕事ができるときはうれしいと笑顔を見せます。

永見さんが心掛けているのは「欲張り過ぎないこと」。たくさん収穫しようと作付面積を広げすぎても、手が回らず本末転倒に。無理せず、限られた労力で仕事を進め、「より品質の良いネギを出荷することが目標だ」と永見さん。一歩一歩、着実に前進しています。



地域の稲作を支える JAのライスセンター

JA山武郡市管内には約8,000ヘクタールの水田があり、70万俵を超える米が生産されています。この地域の稲作を維持していくため、共同で乾燥・もみすり作業を行う施設として、JAの**ライスセンター**（穀物乾燥調製施設）ができました。

設備投資が不要で作業の省力化はもちろん、作付けの一部をライスセンター利用にすることで、規模拡大にも貢献できます。今回の特集では、JA山武郡市管内に**5カ所**あるライスセンターについて紹介します。



千代田ライスセンター



住所 芝山町山田字大門1022-1

管轄 芝山経済センター
(TEL.0479-77-0767)

処理能力 100ha対応

芝山町

横芝光町
(旧光町を除く)

山武市

東金市

九十九里町

大網白里市

大総ライスセンター



住所 横芝光町寺方482

管轄 やさいの里営農センター
(TEL.0479-80-7780)

処理能力 150ha対応

二川ライスセンター



住所 芝山町大台字坂の宮2194-2

管轄 芝山経済センター
(TEL.0479-77-0767)

処理能力 100ha対応

成東ライスセンター



住所 山武市寺崎1-1365

管轄 成東経済センター
(TEL.0475-80-3700)

処理能力 150ha対応

やさいの里ライスセンター



住所 山武市蓮沼2-1890

管轄 やさいの里営農センター
(TEL.0479-80-7780)

処理能力 60ha対応

ライスセンター ご利用の流れ



ライスセンター Q&A



- Q** 取扱期間や品種は？
- A** 取扱期間は8月中旬～9月下旬ごろとなります。品種は「ふさおとめ」「ふさこがね」「コシヒカリ」の3品種を基本とします。
- Q** 加工用米や飼料用米も対応できるの？
- A** 申し込みの際に、取り組む制度と数量をお知らせください。
- Q** どんなもみでも搬入できるの？
- A** 搬入時にもみの段階で事前検査を行います。検査結果によっては別管理にさせていただく場合や、受け入れできない場合もあります。全体の品質を維持するためですので、ご理解ください。
- Q** 自家保有米(飯米)は申し込めるの？
- A** 利用時に必要な数をお申し込みいただけます。
- Q** 利用料金はいくら？
- A** 今年度、価格改定を行います。詳細については営農・経済センターまでお問い合わせください。
※参考：令和4年度利用料金1,800円～2,000円(税抜)

JAのライスセンターは、**組合員の方ならどなたでもご利用いただけます**。
ご利用に関するご相談・お申し込みについては、ライスセンターを管轄する
営農・経済センターまでお問い合わせください。



女性部

5/24

一人暮らしの高齢者へ 手作り弁当をお届け



女性部千代田支部は5月24日、一人暮らしの高齢者を見守る地域貢献活動の一環として、手作り弁当の配布を行いました。30年以上続く活動で、毎年行っています。

献立は部員が育てた野菜を主な食材とし、栄養バランスなどを考えて決定。今回は部員8人が春巻き、肉じゃが、卵焼きなど8品を作り、地元の高齢者宅6軒に届けました。

弁当を受け取った女性は「毎回とてもおいしくて、心を込めて作ってくれたのが伝わってきてうれしい」と笑顔で話しました。



▲できあがったおかずを盛り付ける部員



▲お弁当を手渡す小嶋弘子支部長(右)



▲配布したお弁当

青年部

6/13

地元の学校の除草作業をサポート



青年部やさいの里支部は6月13日、山武市立望洋中学校の除草作業を行いました。同支部では今年度、地元の道路の清掃活動を行うなど、地域貢献活動に積極的に取り組んでいます。

同校では草刈機を持っている保護者が少なくなっていて、日頃から農作業で機械を使い慣れている部員たちが、学校や保護者の力になればと思い、実施に至りました。

当日は部員4人が参加。草刈機を一人一台使い、校庭や外周の除草しづらい斜面を中心に約1時間かけて作業を行いました。

篠原正洋支部長は「今後も地元のために活動を続けていきたい」と話しました。



▲斜面に対応した草刈機で除草する青年部員

女性部

6/14

アクリルたわし作りに初挑戦！



女性部豊成支部は6月14日、豊成支所で「アクリルエコたわし」作りを初めて行い、部員10人が参加しました。

アクリル毛糸で作るエコたわしは、洗剤を使わずに水やお湯で汚れを落とすことができる便利グッズです。

部員の渡邊嘉子さんが講師を務め、今回はイチゴのデザインに挑戦。部員たちは、かぎ針を使って赤と緑色の毛糸を丁寧に編み上げました。同じ編み方でも糸の引き具合によって仕上がりが変わり、個性が出る作品になりました。

渡邊さんは「キッチンやお風呂場だけでなく、靴や窓を磨いたり、パソコンの掃除などにも使える。さまざまな場面で活用してほしい」と話しました。



▲渡邊さん(左)に教わりながら毛糸を編む部員たち



▲完成したイチゴのたわし

本格出荷を前に販売査定会を開催

葱部会・とうもろこし部会・南瓜部会では、本格的な出荷を前に販売査定会を開きました。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。



夏ネギ

5月19日

山武市「ホテル浪川荘」

生産者数 132人
栽培面積 32ヘクタール
出荷計画 18万ケース
(1ケース5キロ)



トウモロコシ

6月8日

山武市「ホテル浪川荘」

生産者数 170人
栽培面積 45ヘクタール
出荷計画 9万3,000ケース
(1ケース5キロ)



カボチャ

6月12日

旧大総支所

生産者数 10人
栽培面積 4.3ヘクタール
出荷計画 9,700ケース
(1ケース10キロ)

最新の農業機械が 勢ぞろい！



▲小型の農業機械も数多く展示

機械センターは6月2、3日の両日、農業機械展示会を同センターで開催しました。雨天での開催でしたが、組合員・地域住民ら548人が来場しました。

会場にはトラクターや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、実際に触れたりして、性能を確かめていました。ドローンの操縦体験や、VRを使った農作業事故の体験コーナーにも多くの人が訪れ、関心を寄せていました。

地域に適したメロンの 品種を研究



▲品種の特徴を説明する若梅さん(中央)

横芝光町の組合員・若梅健司さんは6月9日、生産者、農業事務所、種苗会社、JA職員ら約30人を集め、メロンの品種検討会を自宅で開催しました。地域に適した品種を研究し、栽培に関わる人たちと情報を共有しようと40年以上かけて若梅さんが独自に行っています。

当日は、若梅さんが育てたメロン19品種について糖度や食味を審査したほか、栽培方法や特徴などを共有しました。



女性部

5/2

『家の光』で 太巻き寿司を紹介



▲記者に巻き方を解説する女性部員

女性部公平支部は5月2日、千葉県内の郷土料理「太巻き寿司」について、JAグループが発行する月刊誌『家の光』の取材を受けました。

当日は部員たちが、バラ・ヒマワリ・パンダ・サクラノボなど10種類以上の絵柄の寿司を巻き、記者に巻き方の手順を説明したり、インタビューに応じました。

記事は『家の光』8月号(7月1日発行)の地域情報特集のページに掲載される予定です。

女性部

6/6

部員・JA役職員合同 グラウンドゴルフ大会結果



(6月6日/成東総合運動公園/参加者数84人)

団体の部

優勝=赤7班

写真左から

豊田 一子(公平)

高木フキ江(松尾)

根本 智子(大和)

川島さだ子(公平)



個人の部

1位=根本 智子(大和)

※写真中央

2位=川島さだ子(公平)

※写真左

3位=村田 富子(公平)

※写真右

※敬称略。
カッコ内は支部名。



JA

5/16

6/10

さんぶの 春夏野菜をPR



5月16日 千葉市・千葉県庁



県庁職員向けに販売イベントを開催。営農部園芸課の職員がソラマメの販売・PR活動を行いました。

6月10日 船橋市・スーパーマーケット「ロピア」

※らぽーと
TOKYO-BAY内



山武郡市・富里市・千葉みらいの3JA合同で、スイカの販売・PR活動を行いました。

地域

6/1

地元農産物の魅力を 子どもたちに伝えたい



▲キュウリの栽培方法を解説する営農指導員

JA山武郡市は6月1日、山武教育研究会学校給食部会が主催する研修会に講師として協力しました。

研修テーマは「山武地域における農業について」で、学校の栄養教諭など19人が参加。当JAの営農指導員が講師を務め、キュウリ栽培について種まきから消費者に届くまでの流れを解説しました。

参加した教諭は「とても勉強になった。学んだことを子どもたちに伝えたい」と話しました。

プチ特集

子どもたちの 農業体験レポート

5～6月は
JA管内各地の子どもたちが
地元の生産者やJA職員たちに
教わりながら、
楽しく農業を勉強しました！



田植え体験

東金市立 福岡小学校 5,6年生



渡辺さん！

5/25

生産者の渡辺博之さんの田んぼで
田植えを体験しました。

トウモロコシの栽培学習

東金市立 豊成小学校 3年生



細谷さん！

6/2

生産者の細谷修さんとJAの営農指導
員から、トウモロコシの栽培や農家
の仕事について教えてもらいました。

夏野菜の栽培学習

東金市立 鶴嶺小学校 2年生



5/12

好きな夏野菜の苗を農産物直売店「山
武緑の風」東金店で購入。営農指導員
から植え方と育て方を教わりました。

大網白里市立 大網東小学校 2年生



5/15

農産物直売店「山武緑の風」大網店
で、ミニトマトやキュウリなど、自分の
好きな野菜苗を選んで購入しました。

バケツ稲作り体験

山武市立 睦岡小学校 5年生



5/18

バケツの中で稲を育てる「バケツ
稲作り」に挑戦しました。

サツマイモの苗植え体験

山武市立 まつおこども園



5/24

青年部やさいの里支部のお兄さんにおいしいお芋に育つ方法を教えてもら
い、苗を植えました。泥だらけになりながら頑張って植えました。

山武市立 おおひらこども園



5/24

山武市立 睦岡小学校 1,2年生



5/19

青年部睦岡支部のお兄さんが、苗の
植え方を丁寧に教えてくれました。

山武市立 なんごうこども園



6/6

青年部さんむ中央支部のお兄さんに教わりながら、「ベにはるか」と「ベニ
アズマ」の苗を植えました。「おいしくなあれ」とおまじないをしながら、
みんなで楽しく植えました。

山武市立 しらはたこども園



6/6

大網白里市立 白里保育所



6/6

青年部大網白里支部のお兄さんと一
緒に、苗植えにチャレンジしました。

夏季休業のごあんない

次の店舗では以下の期間、休業とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、何とぞご了承くださいませようお願いいたします。

● **営農・経済センター、グリーンプラザ**

8月11日(金)～15日(火)

※期間中は通常の青果物出荷対応はございません。

● **機械センター**

8月11日(金)～15日(火)

● **農産物直売店「山武緑の風」**

8月15日(火)～16日(水)

◎詳しくは各店舗にお問い合わせください。

生産者の皆さまへ

農作業中の熱中症に注意しましょう

予防のポイント

- 高温時の作業は避ける
- 単独作業は避ける
- こまめな休憩と水分補給
- 熱中症対策アイテムの活用

◎お住まいの地域や全国の暑さ指数・熱中症警戒アラートなどの情報は、環境省「熱中症予防情報サイト」に掲載されています。



熱中症予防情報サイト

検索

道路の泥汚れ防止にご協力ください

トラクターやコンバイン等での農作業後、田畑から公道に出る前には機械についた泥を落としていただくようお願いします。

泥のかたまりは車や歩行者などの通行の妨げになるほか、交通事故につながる危険性もあります。やむを得ず道路を汚してしまった場合は、速やかに泥の撤去・清掃を行いましょ。

環境美化と交通安全のため、ご協力をお願いいたします。

きれいな道路を
保とう!



米の食味コンクールを開催します

おいしい米づくりの意識向上と、産地のイメージアップを図るため、食味コンクールを開催します。今年度より、新たに「粒すけの部」を設置しました。

出品対象者 水稻部会員 (JA出荷契約者)

申し込み 9月1日(金)～9月15日(金)
お近くの営農・経済センターへ

対象品種 コシヒカリ、粒すけ
(1等米基準の玄米5kg)

出品点数 1人1点 (1品種のみ)

添付書類 申込書、栽培管理記録簿

出品料金 500円

審査方法 一次審査 食味分析計で測定
二次審査 千粒重と品位審査
最終審査 食味官能審査



賞品 ・最優秀賞 (1名)：賞状と記念品(5万円相当)
・優秀賞 (2名)：賞状と記念品(3万円相当)
・優良賞 (3名)：賞状と記念品(1万円相当)
・参加賞 (全員)：記念品(千円相当)

※出品者には、ご本人の分析結果と入賞者の食味値、肥培管理情報をご報告します。

◎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。

飼料用米生産者の皆さまへ

当JAでは、水稻農家が安心して飼育用米の生産に取り組むことができるよう、資金繰り安定化への支援として、水田活用の直接支払交付金が交付されるまで以下のつなぎ資金を融資しています。

つなぎ資金

- ・ JA交付金等つなぎ資金 (水田活用)
- ・ JA飼料用米対応資金

資金概要

対象者 令和5年産の飼料用米の生産に取り組む水稻農家で、水田活用の直接支払交付金の交付申請を行った方

資金用途 水田活用の直接支払交付金が交付されるまでのつなぎ資金

融資限度額 水田活用の直接支払交付金の範囲内

融資金利 実質0～0.5%

融資期間 水田活用の直接支払交付金交付まで (最長で2024年3月29日(金)まで)

◎詳しくは、お近くの支所融資窓口またはローンセンターまでお問い合わせください。

理事会だより

5月23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。

- ・職務権限規程の一部変更に関する件
- ・令和5年度上半期決算総合収支見直し及び臨時給与の支給に関する件

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／8月3日(木)午前、17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／8月10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。

農産物直売店

「山武緑の風」からのお知らせ

◆7月9日(日) 山武店開店20周年記念イベント

◎詳しい内容は、山武店スタッフまでお問い合わせください。

◆7月下旬～ お盆用品を販売します



【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。

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5月31日現在

出資金48億7千万円／販売品取扱高27億5千万円／直販高6億8千万円

購買高19億8千万円／貯金2,267億7千万円

貸出金315億7千万円／長期共済保障保有高6,094億8千万円

正組合員／1万1,507人 准組合員／9,591人

移動型金融店舗

「さんぶのさんちゃん号」運行予定

8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、8月3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。

職員人事異動のお知らせ

◆異動(6月5日発令)

齊藤 綾 東金支所貯金課係長(旧任:東金支所)

海保 知香 東金支所貯金課係長(旧任:東金支所)

片岡 望愛 東金支所(旧任:九十九里支所)

土屋 優子 大網支所貯金課係長(旧任:東金支所貯金課係長)

鳩川 友紀 金融部金融推進課係長(旧任:大網支所貯金課係長)

◆退職(5月31日発令)

安田 莉緒(中央支所)

戸田愛美香(総務部)

ダイアリー



抑制トマト

やさいの里営農センター 営農指導員 川島 俊一

令和4年産の抑制トマトは、黄化葉巻病が今まで出ていない地域でも発生し、年々被害が拡大傾向にあります。出荷が始まってからは、裂果が多かったことや、10月下旬の急激な気温の低下により着色が進まず、前年の出荷量を下回る結果となりました。

黄化葉巻病対策

● 防虫ネットの展張

開口部(特に出入口)にネットを展張し、コナジラミの侵入を防ぎましょう。推奨は0.4ミ目合いです。1ミ目でも効果はありますので、展張するようにしましょう。

● ハウス内外の雑草を除去

コナジラミはトマトだけでなく雑草に潜伏し、ハウス内に侵入してきます。ハウス内はもちろんのこと、周囲の除草もしっかりと行いましょう。

● 初期防除の徹底

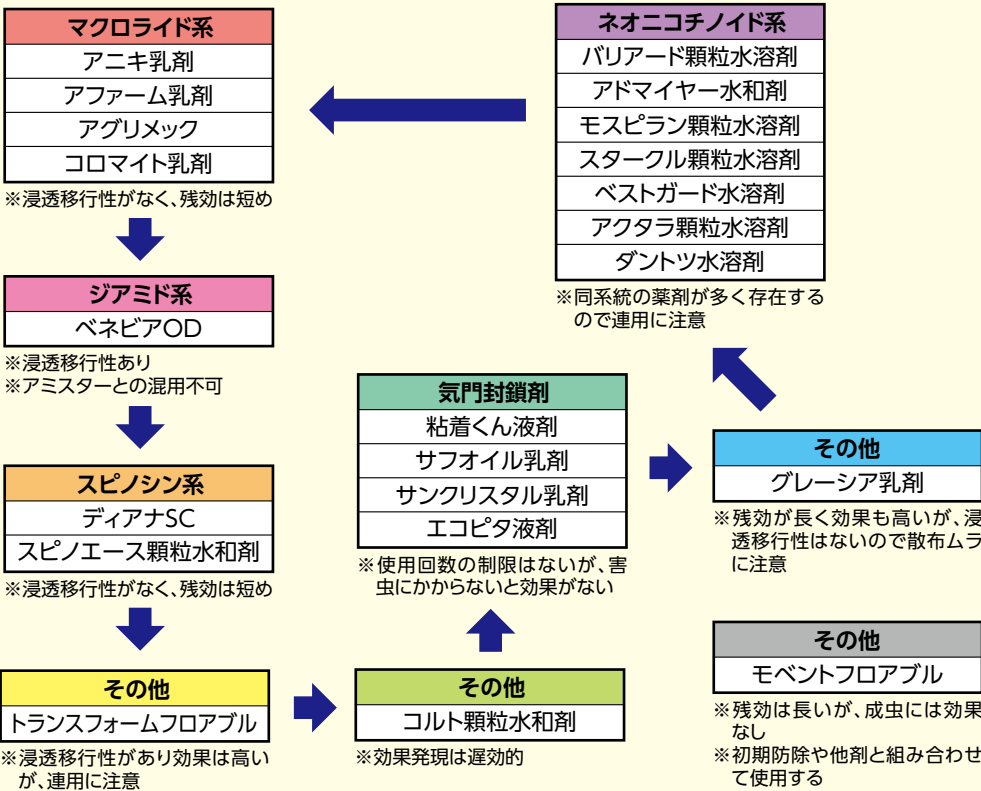
定植前にベリマークSCを灌水し、2〜3週間後にベネビアODの散布を行いましょ。コナジラミが発生する前から、予防

のため、残効の高い薬剤を続けて使用します。その後は系統の異なる農薬をローテーションして散布しましょう(図①参照)。なお、ベリマークSCは、定植後の株元灌注についても適用拡大されました。

裂果は急激な水分の変化や温度の変化で発生します。灌水方法に注意し、急激な変化を与えないようにしましょ(表①参照)。

裂果対策

図① ローテーション散布の例

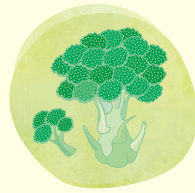


表① 生育ステージに合わせた灌水のポイント

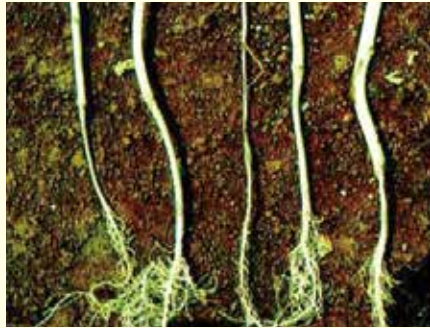
生育ステージ	灌水量	ポイント
定植前	全面にたっぷり灌水	活着促進のため、畝内の水分ムラが無いようにする。
定植後～1段目着果まで	灌水量は控えめに(目安: 0.5~1L/株/日)	根をしっかり張らせる。
1段目肥大期から(8月)	灌水量・頻度を増やして畝を乾燥させない(目安: 2L/株/日)	葉を大きくつくり、果実に直射日光を当てないようにする。 ※肥大期の果実温度が高過ぎると収穫期の裂果につながる。
摘芯後から(9月下旬から)	灌水量・頻度を減らして畝はやや乾燥気味に管理。(目安: 1L/株/日) ※収穫段数が減るごとに、灌水量も少しずつ減らしていく。	摘芯・摘葉により植物体内での水分の行く場所が減ると同時に気温が下がり始める頃なので、果実の水分吸収を抑えるための土壌水分の管理が重要。さらに、最低気温14℃以下で裂果が発生しやすくなるので、栽培後半の温度管理にも注意が必要。

秋冬ブロッコリー

グリーンプラザ 営農指導員 三枝 宏樹



農作業 テクニカル



写真① 苗立枯病
〔農文協電子図書館より引用〕

ブロッコリー栽培で発生しやすい病害を以下にまとめました。表②・表③も参考にしながら防除しましょう。

● **苗立枯病** (写真①)
 〈発生時期・要因〉土壌水分が多いと発生しやすく、定植後にかけても発生します。未熟な有機物の施用により発病が助長されます。

発生しやすい病害

発芽適温は25℃前後ですが、生育適温は16～20℃です。生育段階で25℃以上になると徒長しやすくなり、病害の発生率が高まります。土壌が多湿になっても徒長しやすくなるため、水はけのよい土壌づくりが大切です。

● **べと病**
 〈発生時期・要因〉春や秋の気温差が大きい時期に発生しやすく、降雨が続いた場合にも発病が多くなる傾向です。

● **軟腐病**
 〈発生時期・要因〉定植後50日ごろの時期、生育中期から収穫期にかけて発生。曇天・雨天が多く高温多湿になりやすい時期や台風・大雨の後に発病が増える傾向です。

● **黒すす病** (写真②)
 〈発生時期・要因〉気温が25℃前後の時期の降雨や強風によって発病が増えます。9月以降の台風通過後に多発します。

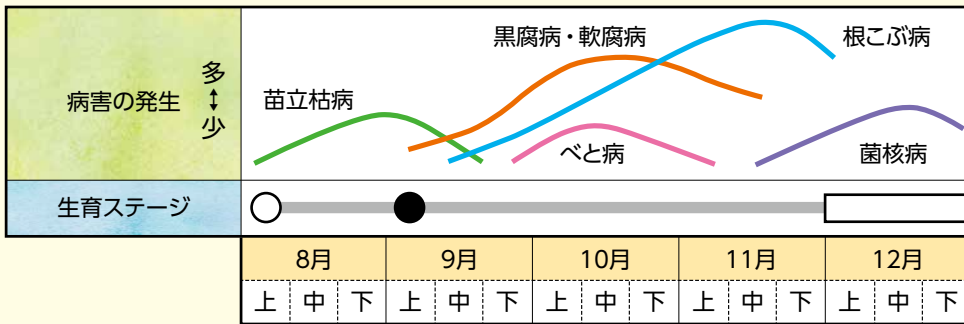
● **菌核病**
 〈症状〉苗の地際部の茎が褐色～暗褐色に腐敗して細くなり、外葉からしおれ、病徴が激しい場合は株が枯死します。

● **根こぶ病**
 〈症状〉発病初期は葉に暗緑色の病斑が発生し、その後黄色・茶色に変色します。

● **黄褐変**
 〈症状〉地面に接した部分から黄褐色に変色し、葉や茎が軟化・腐敗し悪臭を放ちます。

● **カビ**
 〈症状〉蕾の先から黒変してカビが生じます。花蕾症状の前に、葉に黄化・黒点症状が出ます。

表② 発生時期の目安



写真② 黒すす病

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

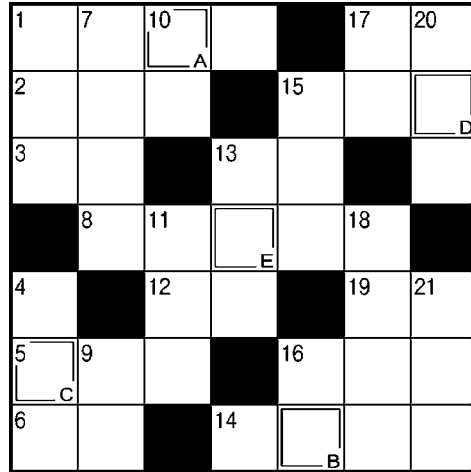
表③ ブロッコリーに登録のある農薬

薬 剤 名	対象病害名	使用時期	希釈倍率	使用回数	特性
リゾレックス水和剤	苗立枯病	収穫21日前まで	500倍 (3L/m ² 灌注)	育苗期2回 定植後1回 以内	予防
オロンディスウルトラSC	べと病	収穫7日前まで	2000倍	2回以内	予防・治療
ピシロックフロアブル	べと病	収穫前日まで	1000倍	2回以内	予防
フォリオゴールド	べと病	出蕾前 (ただし収穫21日前まで)	1000倍	2回以内	予防・治療
スターナ水和剤	軟腐病	収穫14日前まで	2000倍	2回以内	予防・治療
メジャーフロアブル	黒すす病	収穫前日まで	2000倍	3回以内	予防・治療
パレード20フロアブル	黒すす病	収穫前日まで	2000～4000倍	3回以内	予防



ヨコのカギ

- 1 七夕伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ——を聞いて十を知る
- 8 ルーペともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- 15 ——タオル、——ソープ、ゴッド——
- 16 一時的に建てるもののこと。——住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえ
- 19 地球の衛星です



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！

タテのカギ

- 1 河島英五のヒット曲『酒と泪と——と女』
- 4 長針、短針、秒針が付いているもの
- 7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 9 騎手が騎乗時に持つもの
- 10 手首と肩の間にある関節
- 11 本に挟みます
- 13 まだ夜が明けきららない頃のこと
- 15 種から芽が出ること
- 16 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 17 定規を当てて引くことも
- 18 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- 20 トップ・——・ボトム
- 21 駅の券売機で買います

タテのカギ

PRESENT

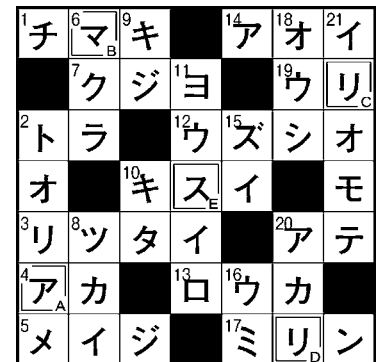
正解者の中から抽選で5名様

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)

5月号の答え アマリリス

ア_A マ_B リ_C リ_D ス_E



「かがやき」を毎月楽しみに拝見しています。知人の記事が載ると、とてもうれしい気持ちになります。



(山武市・ペンネーム「メリー」さん)

⇒知人や友人が紹介されていると、うれしくなりますよね！私も先日、自治体の広報誌に高校の同級生が載っていて、久しぶりに頑張っている姿を見ることができました。「私も頑張らなくては！」と元気が出ました。

(かがやき編集部 S)

「健康LIFE」と「おうちで作ろう！らくうまレシピ」をととても楽しみにしていて、料理を作るときはレシピをよく参考にしています。これからも楽しい記事をお願いします。



(東金市・ペンネーム「コロ」さん)

⇒料理のコーナーは「作ってみておいしかった♪」「いろいろなレシピがあって楽しい」などの反響があり、いつもうれしく思っています。女性部の皆さんが試行錯誤を重ねて生み出したレシピたちは、味はもちろんのこと愛情もたっぷりです。

(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。

健康LIFE



夏バテ予防にお薦めの食べ物

栄養士 吉田 理江

梅雨が明けて本格的な夏がやって来ます。暑い日が続くと、だるさ、食欲不振など不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。そうめん、アイスクリームなどの冷たいものはかり食べると栄養バランスが乱れ、夏バテがひどくなる可能性があります。今回は、夏バテ予防にお薦めの食べ物を3つご紹介します。

【1】豚肉

豚肉に含まれるビタミンB1は、不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されます。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めるため、豚肉と組み合わせると良いでしょう。ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まります。刻んだニラとしょうゆなどをあえたたれを豚肉の冷しゃぶにかけて暑い日でも食べやすくなります。

【2】梅干し

梅に含まれるクエン酸は、疲労物質の乳

酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きもあるため、食欲がないときにお薦めです。梅干しと野菜をあえたり、おむすびの具にすると爽やかな酸味でさっぱりと食べられるでしょう。

【3】スパイス

ショウガ、唐辛子、カレー粉などのスパイスには、胃腸の働きを活発にし、食欲増進効果が期待できます。暑い夏は熱が体内にこもりやすいですが、唐辛子などの辛いスパイスを食べると汗をかき、体内の熱を発散できるので夏バテ予防にお薦めです。いつものメニューに少し加えるだけで、暑い日でも食べやすくなるでしょう。肉を炒めるときにカレー粉を加えると手軽にスパイスを取り入れられますよ。

紹介した食べ物

を日々の食事に取り入れて元気に夏を乗り切りたいですね。



つぶやき @ かがやき編集部

◎5～6月は、管内の子どもの農業体験におじゃましてきました(詳しくは9ページ)。私も小学生のころ学校でアサガオやヘチマを育てたり、田植えや稲刈りをしたり、ニラ農家さんの作業を体験させてもらったりしました。懐かしい思い出です。今回、取材していると「将来は農家になりたい!」と目を輝かせている子がいました! 夢をかなえてほしいなあ～!



懐かしい小学校の思い出
※このどこかに小学生の私がいます



〒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(7/31消印有効)。

5月号プレゼント当選者(敬称略)

- 板倉 徳子(大網白里市)
- 加藤 正(山武市)
- 戸村 恵子(九十九里町)
- 秋葉 あや子(横芝光町)
- ペンネーム「けーちゃん」(東金市)



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

カツオの キムチあえ

材料(4人分)

- カツオ(刺身用)…………… 300g
※刺身用がなければ、たたきでも代用できます。
- ニンニク…………… 1片
 - キムチ…………… 100g
 - 大葉…………… 10枚
 - タマネギ…………… 中1個
- A { 青唐辛子…………… 1本
ごま油…………… 大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ2
- いりごま(白)…………… 少々
- 塩…………… 少々

作り方

- ① 大葉は千切り、タマネギは薄くスライスする。唐辛子は小口切りに、ニンニクは輪切りにする。キムチは、大きければ食べやすいサイズに切る。
- ② カツオに塩をふる。フライパンにごま油(分量外)を強火で熱し、ニンニクを軽く炒める。カツオを入れて、焼き色がついたらさっと返して全面を焼く。キッチンペーパーで軽く油を拭き取り、5mm~1cm幅に切る。
- ③ ボウルに②と材料Aを入れてあえ、ごまをかけたらできあがり♪

おすすめポイント

味がさっぱりしているので、食欲が落ちやすい暑い季節にもおすすめの一品です。ご飯のおかずにも、お酒のおつまみにもぴったり! 納豆、オクラ、ミョウガなどを入れてもおいしいですよ♪



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。



今月の料理を作ってくれたのは…

正気支部の皆さん

(左から)宮崎利枝さん、斉藤ふみ江さん、山崎弥生さん

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♪

