

かがやき

2023
10月号
No.338

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

フレイルを予防して健康長寿を目指そう！

 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

フアーマー



東金支所管内(福岡地区)

やま ぎし まさ あき

山岸 正明さん(38)

ひら わたり か え

平渡 加恵さん(38)



11~12月には
満開になります！



多くの人が集う 農園をつくりたい

一目で分かる商品を

山岸正明さんは東金市で花や野菜を栽培し、農産物直売店「山武緑の風」などに出荷しています。「誰が育てた農作物か一目で分かる目印を作りたい」と考えていたとき、高校の同級生でイラストレーターの平渡加恵さんと再会。昨年からは、花や野菜に付けるラベルやPOP広告のデザインを平渡さんに担当してもらっています。

花と野菜を栽培

花はシクラメンを中心に栽培。冬にきれいな花をたくさん咲かせるために、夏場は葉を整える作業を丁寧に行っています。野菜作りを長年行っていた祖父の「甘いトマトを作ってみたら」との一言をきっかけに、昨年からはトマトをはじめとした野菜の栽培に挑戦。ベテラン農家に弟子入りして一からノウハウを学び、トマト8品種のほかキュウリやナスなども栽培。「お客さまの反応が花と野菜では全く違うので、とても楽しい」と笑顔を見せます。

魅力を消費者に伝えたい

キャラクター付きの商品ラベルは、特に子どもに人気。これをきっかけに「子どもが野菜を好きになってくれて、家族で直売店に来てもらえたらうれしい」と山岸さんはいます。山岸さんが栽培する多様な品種に驚き、おいしさに

かがやき

2023
10月号
No. 338

- **さんぶのかがやきファーマー**
東金支所管内(福岡地区)
山岸 正明さん(38) 平渡 加恵さん(38) 2
- **表紙登場者紹介** 3
- **特集**
フレイルを予防して
健康長寿を目指そう！ 4
- **さんぶぐんし エリア Topics** 6
- **Information**
 - ◆ 事業承継セミナーのごあんない
 - ◆ 秋の農業機械大展示会・
農業資材フェアを開催します
 - ◆ 「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**
ソラマメ・水稻 12
- **みんなのひろば**
 - ◆ クロスワードパズル
 - ◆ かがやき掲示板
 - ◆ 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**
カボチャのから揚げ 16

今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近…

さんぶ支所管内
(睦岡地区)

いわい ゆうすけ
岩井 佑介くん(7歳)

やまと
大和くん(5歳)

10月3日で
8歳になるよ！

外で遊ぶのが大好きな二人。夏休みには、カブトムシやカマキリなどを捕りに行きました！

★就農年

2007年1月

★主な栽培品目

- ガーデンシクラメン
- シクラメン(5号・6号)
- マリーゴールド
- トマト(大玉・中玉・ミニ)
- キュウリ
- 野菜苗
(トマト・ナス・ピーマン)

オリジナルの キャラクターを作成



平渡さんは、シクラメンやトマトをはじめ、これまで8キャラクターを作成。「もっとキャラクターを増やしていきたい」と意気込みます。

感動した平渡さんは「甘味や酸味などの味わいや、どんな料理に合うのかなど、特長や魅力を消費者に伝えたい」と話します。

「農園を」コミュニティづくりの場に

将来は「地域の人や農業に興味を持つ人たちと野菜を作ったり、採れたてを一緒に食べた」と話す山岸さん。コミュニティづくりの場となる農園にするとともに、地産地消にも繋げようと夢を膨らませます。

フレイルを予防して健康長寿を目指そう!

～働き盛りの40歳代から始めるフレイル予防～

◆フレイルとは?

年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
健康と要介護の中間の状態で、そのまま放置すると要介護状態となる可能性があります。



このような変化を感じていませんか?

- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がある
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたようだ
- つまずくことが多くなった
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- むせることが多くなった

◆40歳代からフレイル予防を始めるのはなぜ?

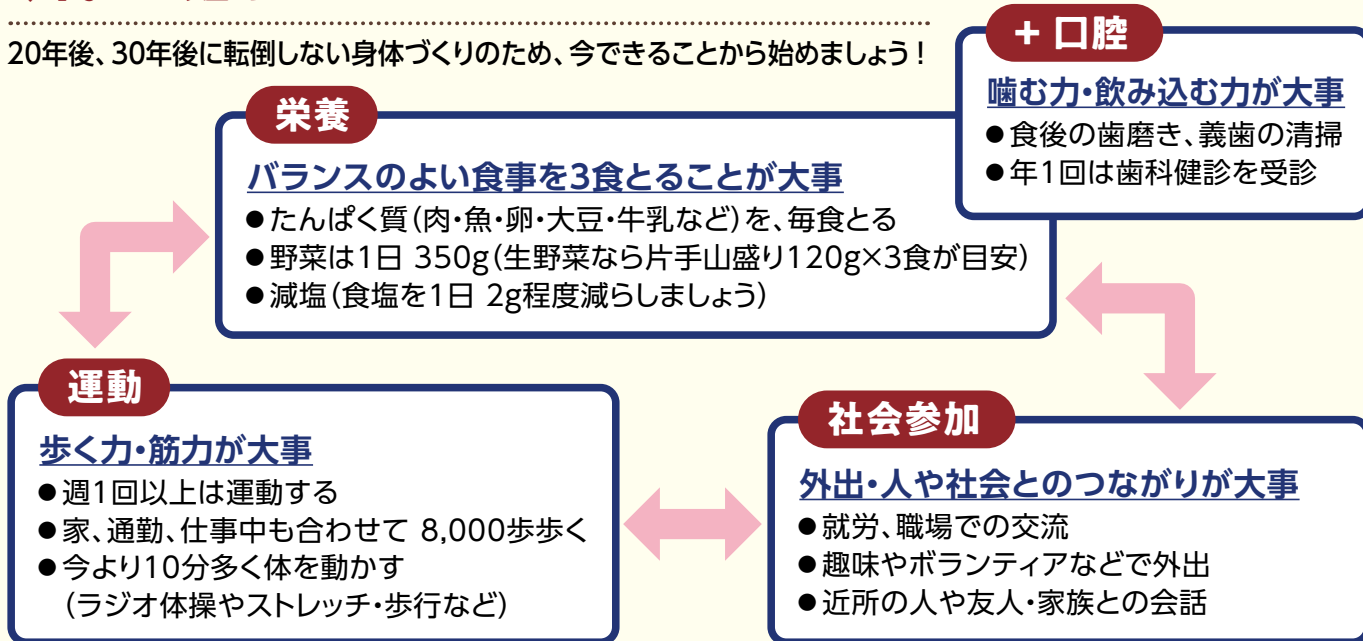
要支援・要介護の原因は、「認知症」よりも「運動器の障害(骨折転倒、関節疾患の合計)」の方が多くなっています。筋肉量は40歳代から低下します。筋肉の衰えは運動で改善できますが、働く世代は運動不足の方が多世代です。日頃から筋肉量を増やし、維持することが重要です。

※山武地域・職域連携推進協議会では、フレイルのリスクを知るためのフレイル予防調査を行っています。右のQRコードからアクセスできます。



◆何から始めたらいいの?

20年後、30年後に転倒しない身体づくりのため、今できることから始めましょう!



生活習慣病の予防・管理は、フレイル予防に繋がります

自覚症状はなかなか現れません。健康診断は毎年受け、健診の結果や数値の変化を確認し、健康管理、生活習慣病の予防や重症化予防に役立てましょう(治療中の方も健診を受けましょう)。

◎本特集は、山武地域・職域連携推進協議会が発行するリーフレット「働き盛りの40歳代から始めるフレイル予防」から一部抜粋して作成しています。(リーフレットの内容は、YouTubeで右のQRコードからご覧いただけます。)

◎フレイルに関するお問い合わせは、「山武保健所(山武健康福祉センター)TEL.0475-54-0611」まで。



食と農を未来につなげるキーワード 「国消国産」であることに意味がある

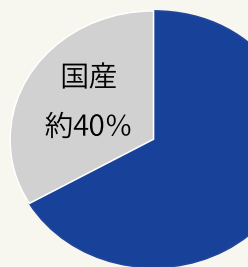
「国消国産」の意義

「国消国産」とは「国」民が必要とし、「消」費する食料はできるだけその「国」で生「産」する、2021年にJAグループが提唱したキーメッセージであり、10月16日は「国消国産」の日として日本記念日協会に登録されました。

日本は食料の多くを外国からの輸入に依存

令和4年度の日本の食料自給率(カロリーベース)は38%であり、依然として約6割は外国からの輸入に依存しています。食料自給率の低迷の背景には食生活の変化が影響しており、米の消費が減少傾向である一方で、輸入割合が高い肉類や油脂類の消費は増加傾向にあります。

(参考:農林水産省「令和4年度食料自給率・食料自給力指標について」)



普段食べているもので
外国からの輸入割合
約60%

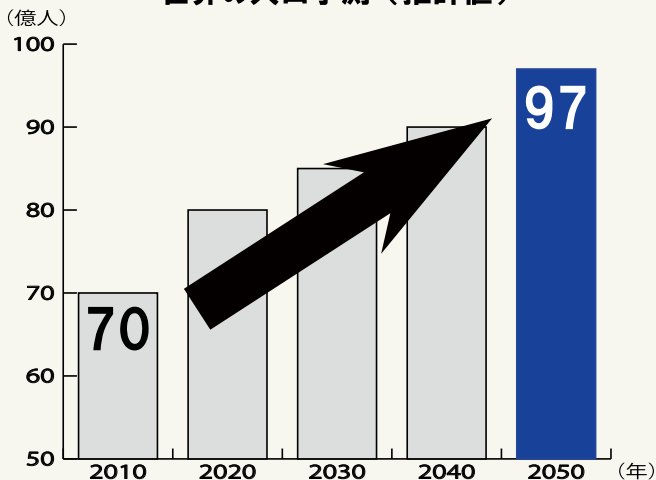
参考:農林水産省「令和4年度食料自給率・食料自給力指標について」

2050年、世界の人口は約100億人に 食料安全保障を見つめ直すタイミング

世界では人口増加・経済発展を背景に、2050年の世界の食料需要量は2010年と比べて、1.7倍となる見通しです。国によっては人口増加等により食料需要が生産を上回るため、自国の輸出制限や外国からの輸入増加の可能性があります。このため、日本が今までどおりに海外から輸入できる保証はありません。たとえ輸入ができたとしても、高値で取引せざるを得なくなり、誰もが購入できるものではなくなるかもしれません。このような不測の事態でも全ての人が安心・安全な食料を手に入れられるようにする、つまり「食料安全保障」を強化するためには過度に外国からの輸入に依存することなく、平時から国内での農畜産物の生産が必要となるのです。

(参考:農林水産省「2050年における世界の食料需給見通し-世界の超長期食料需給予測システムによる予測結果」)

世界の人口予測(推計値)



参考:国連「世界人口推計2022年版」

生産者と消費者が「国産」というブランドを作る

消費者が安心して「国消」するには、生産者による「国産」が必要です。しかし、日本の農業を取り巻く環境は相次ぐ自然災害、生産資材の高止まり、農業従事者の減少・高齢化等により厳しい状況が続いています。消費をする人たちが国産農畜産物を優先して購入してくれること、そして国内の農畜産物の生産者が消費者の期待に応えること、どちらかが欠けていけば、日本の「食」と「農」を未来につなげることはできませんので、私たちJAグループは「国消国産」を訴えます。





トマト部会

8/25

抑制トマト出荷ピーク



第三集出荷センターで8月25日から抑制トマトの機械選果が始まっています。初出荷に合わせ、当日は同センター園芸部トマト部会の選果委員と選果作業を行うパート職員らが、品質の均一化に向け選果基準や注意点を確認しました。

今年産は生産者86人が約21ヘクタールで栽培。出荷は9月下旬から10月下旬にかけて最盛期となり、12月末までに約20万ケース(1ケース4キロ)の出荷を見込んでいます。

小川文夫選果委員長は「選果・選別を厳格に行い、高品質でおいしいトマトを消費者のもとに届けよう」と参加者に呼び掛けました。



▲選果基準を確認する選果委員とパート職員

JA

9/14

「さんぶの秋の香り」を届けよう



JA山武郡市は9月14日、短根ゴボウの販売査定会を芝山経済センターで開き、生産者や関係機関職員ら12人が出荷規格などを確認しました。「さんぶの秋の香りを消費者にいち早く届けよう」という思いから、当JAでは「秋香ごぼう」と名付けて出荷しています。

生産者の一人は「一般的なゴボウよりも柔らかくてアクが少ないので、さっとゆでて、めんつゆと酢で漬けたり、サラダにもおすすめ。多くの人に味わってほしい」と話しました。

今年産は生産者11人が栽培。10月下旬までに約3500ケース(1ケース4キロ)の出荷を見込んでいます。



▲出荷規格を確認する生産者ら

JA

8/18

若手職員がコンバインで稲刈り実習



JA山武郡市は8月18日、「田んぼの学校」の4回目の講座を開講し、若手職員が稲刈り実習を行いました。この取り組みは田植えから収穫まで一連の水稲栽培管理について、実習を通じて理解を深めることを目的に毎年行っています。

当日は芝山町の実習田で地元生産者の協力のもと、4月に植えた「ふさこがね」をコンバインで刈り取りました。

稲刈り後は千代田ライスセンターを見学。搬入されたもみが玄米となり、検査に至るまでの過程などについて、先輩職員から説明を受けました。



▲コンバインを運転する職員

子どもたちの農業体験



鎌の使い方を丁寧に
教えてもらいました



真剣な表情です!

稲刈り

9月7日
山武市立
成東小学校
5年生

4月にみんなで植えたコシヒカリ
が収穫期を迎えました!
井野敬一さん、田所正行さんたち
生産者の協力のもと、鎌を使って
稲刈りを体験しました。



コンバインでの刈り取りも
見せてもらったよ



井野さん(左)と田所さん(中央)



©よい食P

東金青色申告会より

「記帳のしかた」の説明動画のごあんない

現在、事業所得、農業所得、不動産所得等を生
ずべき業務を行っている方すべてに、記帳およ
び帳簿等の保存が義務付けられています(所得
税の申告が必要のない方も記帳・帳簿等の保存
制度の対象です)。

東金青色申告会では、例年、新規開業者など
を対象に記帳説明会を東金税務署と共催してお
りましたが、今年も開催を見合わせる事となり
ました。

国税庁において「記帳のしかた」の説明動画
を作成し、動画投稿サイト「YouTube」の「**国税
庁動画チャンネル**」内に掲載していますので、ぜ
ひご視聴ください。

記帳のしかた (青色申告編)

青色申告者の方の記帳
の仕方について説明し
ています。



記帳のしかた (白色申告編)

白色申告者の方の記帳
の仕方について説明し
ています。



※パソコンで「国税庁動画チャンネル」と検索しても視聴できます。



国税庁
e-Taxキャラクター
イータ君

お問い合わせ

一般社団法人 東金青色申告会 TEL.0475-52-1284 (担当: 河野)
東金税務署 個人課税第1部門 TEL.0475-52-3121(代表) (担当: 菅原)



↑ 東金青色申告会
ホームページ

農業者年金

若いうちから!

女性にも!

節税対策にも!



60歳未満
国民年金
第1号被保険者
年間60日以上
農業に従事

以上の条件を満たさず万なら
どなたでも加入できます。
詳細は下記にてご案内しております。
お電話でのお問い合わせも可能です。

長い老後を**最後までサポート!**

全額社会保険料控除で大きな**節税効果!**

保険料国庫補助による**手厚い支援!**



◎詳しくはお近くの支所までお問い合わせください。

インフォメーション i n f o r m a t i o n

事業承継セミナーのごあんない

【テーマ】 早めに考える世代交代 農家のための事業承継セミナー

参加費：無料

このような方におすすめです！

「やらなきゃいけないのは分かっているけれど、なかなか話ができない」
「事業承継についてまだ考えたことがない」
「今一歩踏み出せない」

◎セミナーに参加して事業承継について考えてみませんか？

開催日時 10月12日(木) 午後2:00～4:30(開場 午後1:30)

会場 千葉市美術館 (ワークショップルーム)
※オンライン会議アプリケーション「Zoom」でも同時配信予定です。

講師 いなほ総合農園 古沢 昌子 氏

申込方法 お近くの営農・経済センターまでお申し込みください。

お問い合わせ先 千葉県農業者総合支援センター TEL.043-310-3182 FAX.043-310-3187
Eメールアドレス：info@chiba-agri.com



千葉県農業用生産資材 価格高騰緊急支援事業のご案内

千葉県では、農業用生産資材の価格高騰の影響を受ける農業者の皆さまに給付金を交付します。

申請期間 2023年8月30日(水)～12月15日(金)まで
[今年営農を開始した認定新規就農者は、2024年1月31日(水)まで]

交付対象となる農業者
生産性向上に取り組む農業者
◆個人事業主の場合、原則として青色申告を行っていること
◆直近決算における生産資材費*が20万円以上であること

給付金額 直近の決算書類における生産資材費*の1割(上限20万円)
*生産資材費…種苗費・農具費・農業衛生費・諸材料費の合計

申請方法 次の3ついずれかの方法で申請ができます。

- ①郵送……………申請書を記入し、以下の事務局宛に郵送
(申請書は専用ウェブサイトからダウンロードまたは事務局に郵送依頼して入手してください)
- ②オンライン……専用ウェブサイトから申請
- ③説明会参加……県内各地域で開催する説明会に参加して申請
(開催日程等は専用ウェブサイトをご覧ください)



【専用ウェブサイト】

<https://jimukyoku.site/chiba/nogyoshien/>

千葉県 農業資材 支援 検索



【事務局(お問い合わせ先)】

千葉県農業用生産資材支援事務局
千葉市中央区新千葉2-12-1 第11東ビル3階
☎ 0120-985-124
受付時間：平日午前10時～午後7時
休業日：土・日・祝日、12月29日～1月3日

農産物直売店 「山武緑の風」からのお知らせ

- ◆9月1日(金)～11月20日(月)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、全店をご利用いた
だけのお買物券(300円分)と引き換えいたします。
※レシートの交換期間は11月20日(月)まで、300円券
の有効期限は11月26日(日)までとなりますので、ご
注意ください。
- ◆10月はJAカードをご利用で15%おトク！
JAカードでお買い物いただくと、いつもの5%割引と
合わせて、ご利用金額合計(税込)の10%相当をポイ
ント還元いたします。【10月31日(火)まで】
- ◆10月21日(土) 東金店開店21周年記念イベント
- ◆10月28日(土) 大網店お客様感謝祭
◎イベントの詳細は決まり次第、店内に掲示します。

【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。

春肥・水稲農薬・園芸農薬の予約注文 を承ります

「化成肥料14-14-14」など
の集約銘柄肥料や「さんぶ
ジシアン有機特806」「さん
ぶ葱スペシャル」「さんぶ西
瓜ブリケット」「さんぶ人參
ブリケット」を特別価格で提
供させていただきます！



～大規模水稲農家の皆さまへお得なご提案～

水稲用一発除草剤の超大型規格品をご用意しました！

- エンペラー粒剤……………(10kg×2)×2 〈4ha分〉
- カチボシ粒剤……………20kg×2 〈4ha分〉
- サラブレッドKAI粒剤…(10kg×2)×2 〈4ha分〉
- ディオーレ粒剤……………(5kg×4)×2 〈4ha分〉

★完全受注生産で、農家の皆さまのもとへ直送します！

【受付期間】 10月2日(月)～12月8日(金)

◎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。

秋の農業機械大展示会・ 農業資材フェアを開催します

最新の農業機械や農業資材を数多く展示・販売します！
青果物直売コーナーや、営農に関する相談コーナー
も設置します。ぜひご来場ください！

日時 11月2日(木)～3日(金・祝)
両日とも 午前9:00～午後3:00

会場・当日のお問い合わせ先

【農業機械大展示会】

機械センター
TEL.0475-84-2255

【農業資材フェア】

成東経済センター
TEL.0475-80-3700



※新型コロナウイルス感染症対策としてマスク着用のご協力をお願い
いたします。

開催日両日の店舗営業について

営農・経済センターは
全店舗休業とさせて
いただきます。

なお、青果物の出荷は通常
どおり対応いたします。
ご了承くださいませよう願
い申し上げます。



理事会だより

8月18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。

- ・資産査定要領の一部変更に関する件
 - ・セクシャルハラスメント防止規程の一部変更に関する件
- 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

JAの健康診断

11月1日(水) 午後：二川支所
(※二川支所・千代田支所管内の方が対象です。)
お問い合わせは
二川支所 TEL.0479-77-1511
千代田支所 TEL.0479-78-1121

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／11月2日(木)午前、16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／11月9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。

移動型金融店舗 「さんぶのさんちゃん号」運行予定

11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、11月9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。

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

米倉庫の低温化を行いました

当JAでは米の品質を保ち、安全に保管するため米倉庫の低温化を進めています。今年度はJA共済の「地域・農業活性化積立金」を活用し、公平倉庫に低温設備を導入しました。



JA山武都市のあゆみ

2023年8月31日現在
出資金48億8千万円／販売品取扱高43億8千万円／直販高10億0千万円
購買高27億2千万円／貯金2,294億0千万円
貸出金323億6千万円／長期共済保障保有高6,059億0千万円
正組合員／1万1,489人 准組合員／9,623人

職員人事異動のお知らせ

- ◆退職(8月31日発令)
- 土屋 優子 (大網支所貯金課係長)
齋藤 崇 (成東経済センター係長)

ダイアリー



おいしい米作りは
土づくりから

おいしい米を作るためには、稲刈り後のこの時期が重要です。来年に向けて、今年のうちから圃場の準備をしましょう。

ポイントは「稲わらの腐熟促進」と「土づくり資材を利用してケイ酸を補給すること」です。表①を参考にしてください。

稲わら腐熟のポイント

田植え直前に稲わらをすき込むと、腐熟の進んでいない稲わらは生育初期の窒素不足や除草剤の効果低下、ガス沸きによる根腐れなど、圃場にさまざまな悪影響を及ぼします。

稲わらをすき込む際に次の3つを意識すると、稲わらがきれいに分解され、ケイ酸分として吸収されます。

- ① 温度の確保（微生物が活動しやすい暖かい秋がお勧め）
- ② 窒素の施用（稲わらを分解する微生物の増殖を助ける）

③ 石灰の施用（土壌pHを改善し、微生物が活動しやすくする）

すき込みの際は石灰や窒素の補給のために、石灰窒素などの資材を散布するのがお勧めです。

【お勧め資材】

石灰窒素

（稲わらに散布し、5～10センチの浅めにすき込む）

土づくりのポイント

稲わらの腐熟で供給されるケイ酸の量は、水稻が必要とする量の約70～80%なので、不足する分の20～30%を資材で補給しましょう。

〈ケイ酸の効果〉

- ① 葉や茎を丈夫にする
- ② 病気に強くなる
- ③ 高温障害対策
- ④ 倒伏軽減
- ⑤ 収量・品質アップ

【お勧め資材】

農力アップ、苦土重焼燐、粒状ようりん、粒状ケイカル

表① 土づくり資材一覧表

目的	資材名	施用量 (10a当たり)	特長	商品写真
稲わらの腐熟促進	石灰窒素 (窒素20%)	10～20kg	有機物を腐熟する微生物の増殖に必要な窒素と、分解する働きを良くする石灰が含まれているので効果的。	
ケイ酸の補給	農力アップ (ケイ酸20%)	60～100kg	利用効率が高いため、従来のケイ酸資材より少量で効果を発揮。鉄・マンガンなどの微量元素もバランス良く同時に補給可能。	
	粒状ケイカル (ケイ酸30%)	100～200kg	水には溶けず、根から出る有機酸に溶けて吸収されるので、秋施用が効果的。	
リン酸の補給	苦土重焼燐 (リン酸35%、ケイ酸9.4%)	40kg	火山灰土壌や基盤整備圃場等に効果的。速効性と緩効性のリン酸を含むため、効果が継続する。	
	粒状ようりん (リン酸20%)	40～80kg	く溶性リン酸のため、秋施用が可能。	

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



昨年度の振り返り

昨年は降雪や降霜の被害が少なく、低温による被害が少ない年でした。そのため、生育は4月まではおおむね順調に推移しました。ゴールデンウィーク中の風雨の影響で、一部の圃場で倒伏した株がみられ（写真①）、生育遅れや品質の低下がみられました。

全体的に天候不順だった昨年比べて作柄はおおむね良好で、その発生比率も良く、収量も前年対比で2割ほど増加しました。



写真① 倒伏したソラマメ

病虫害防除について

モザイク病（写真②）は、アブラムシがウイルスを媒介する

ことで発生する病気です。生育初期（年内）に感染すると、成長が阻害されて枯死に至る場合もあります。



写真② ソラマメのモザイク病
（「ルーラル電子図書館」より引用）

● 予防・対処法

連作を行うと感染する恐れが高まるので、土壌消毒を作業前に行うか、同一圃場の栽培はできれば5年以上（最低でも1年）空けましょう。また、定植時にアドマイヤー1粒剤を処理し、年内にアブラムシが発生するようであれば追加で消毒を行います。気温が上昇するところからアブラムシが発生するので（写真③）、十分に予防を行うことが重要です（表②参照）。

表② 未成熟ソラマメのモザイク病・アブラムシ類に登録のある薬剤一覧

対象病虫害	薬剤名	使用量・希釈倍率	使用時期	使用回数
えそモザイク病 一年生雑草	バスアミド微粒剤	30kg/10a	播種21日前または定植45日前まで	1回
アブラムシ類	アドマイヤー1粒剤	3kg/10a	播種時	合わせて1回
		2g/植穴	定植時	
	モスピラン顆粒水溶剤	4000倍	収穫7日前まで	3回以内
	スミチオン乳剤	1000~2000倍	収穫3日前まで	3回以内

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どなたでも登録できます。

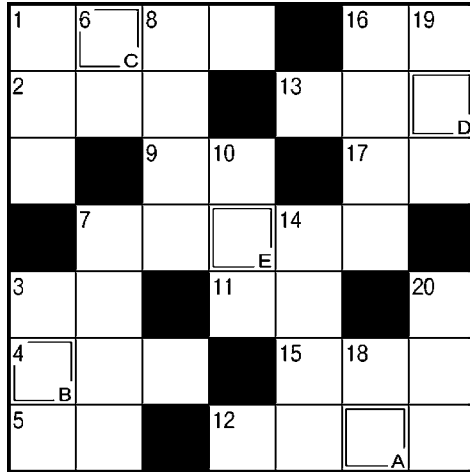


写真③ ソラマメに付いたアブラムシ



ヨコのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実がなります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の——でした
- 11 刺し身にのっていることもある花
- 12 手紙のこと。往復——
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た——半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県



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！

- 20 19 18 16 14 10 8 7 6 3 1
- リレーの選手がつかぬ物
- 絹ごしや木綿があります
- 天井と向かい合っています
- 木材を切る道具
- 秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- HPと表される仕事率の単位
- カラオケでのレパートリー
- 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- なるべく——嫌いをせずに食べてね
- スピード、ハート、ダイヤ、——
- います
- オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます

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)

8月号の答え **サーフィン**
 (サーフィン)

サ_Aー_Bフ_Cイ_Dン_E

1	ダ	5	イ _D	8	モ	ン	12	ジ	17	キ
		6	ハ	モ			13	ヨ	15	セ _E ン
2	ラ	ン				11	ド	ウ	キ	ヨ
			9	ユ	ー _B	ロ				ウ
3	カ	7	リ	ウ	ム			16	サ	ビ
4	サ _A	ラ	ダ				14	ヨ	イ	
			10	チ	ユ	ウ			フ _C	ク

趣味で油絵を描いています。小学生のころから絵を描くのが好きで、就職して初めてのボーナスで油絵具を購入。退職後は地元の絵画教室に数年通いました。これまで、地元の風景や花、野菜や魚など、さまざまな絵を描いてきました。

田園風景などを支所に展示しています！

(九十九里町・土田幸江さん) (9月6日、かがやき編集部S撮影)

⇒御年80歳ですが、とてもお元気な土田さん。油絵の他にも、版画に水彩絵具で色を付けて、年賀状なども作られているそうです。作品は九十九里支所の入口に展示していますので、ぜひお立ち寄りください！
 (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。

けんこうライフ
健康LIFE



秋の肌荒れ対策

栄養士 吉田 理江

夏が終わり秋が深まるにつれて、肌の不調を感じることはありませんか？原因は、夏の紫外線による影響でダメージを受けた肌に、乾いた空気が肌の乾燥を進行させるからです。今回は、乾燥肌を改善し、美肌効果が期待できるお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ 脂質

脂質は体を動かす細胞膜の主成分で、体を動かすエネルギー源になる栄養素です。不足すると肌が乾燥するため、乾燥肌対策には欠かせません。オイル、ナッツなどに含まれている脂質は、取り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こしますが、取り過ぎなければ美肌づくりの味方になる栄養素です。間食にナッツを食べるときは、1日当たり20粒程度(150〜200kcal)を目安にとると良いです。

■ ビタミンA

ビタミンAは皮膚の健康をサポートする働きがあるため、美肌づくりには欠かせ

ない栄養素です。パプリカ、トマト、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれるベータカロテンは、だいたい色の色素成分で、体内で必要量に応じてビタミンAに変換されます。ベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるため、油炒めやサラダにドレッシングをかけて食べると良いでしょう。

■ ビタミンB6

ビタミンB6は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質の分解、合成を助け、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。ニンニク、赤ピーマン、ピスタチオ、マゴロ(赤身)、玄米などに含まれており、不足すると肌荒れなどを招くため、秋の肌荒れ対策には欠かせない栄養素です。主食を玄米にしたり、炒め物を作る際にニンニクを加えると手軽に取れるでしょう。欠食するとこれらの栄養素が不足しやすくなってしまいます。3食しっかり食べて美しい肌を保ちたいですね。



つぶやき @ かがやき編集部

◎職場の先輩が、自宅で育てたカラフルなトウモロコシを持ってきてくれました。「レインボーコーン」などと呼ばれている品種で、ひとつごとに色の出方が異なり、どんな色なのかは皮をむいてのお楽しみだそうです。きれいな色で、一般的なトウモロコシよりも小さくてかわいらしい見た目。乾燥させた後、リボン等で装飾して「かがやき編集部」の入り口に飾りました♪



食べること
できるそうです



〒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(10/31消印有効)。

8月号プレゼント当選者(敬称略)

- 森 英津子(大網白里市)
- 岩澤 秀夫(芝山町)
- 大木 満(横芝光町)
- ペンネーム「豆好きばあば」(東金市)
- ペンネーム「メメちゃん」(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

カボチャのから揚げ

材料(4人分)

- カボチャ(種とワタを取ったもの)……300g
- サバ水煮缶……………1缶
- A { 料理酒……………大さじ1
 だし汁(白だし)……………大さじ2
- B…片栗粉、薄力粉……………適量
(同量を混ぜ合わせておく)
- エコープ「こめ油」*……………適量
- 大根、すだち……………適宜

作り方

- ① カボチャは3cm角に切る。耐熱皿に並べ、材料Aを上からかけてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分程度加熱する(竹串がスッと通るまで)。
- ② 粗熱が取れたら、材料Bをまんべんなく付ける。サバ缶は水気を切り、食べやすい大きさに切ったら、材料Bを付ける。
- ③ フライパンにこめ油を熱し、カボチャとサバをそれぞれ揚げ焼きにする。
- ④ 皿に上げ、大根おろしとすだちを添えたらできあがり♪

*今回は、エコープマーク品 「こめ油」を使いました!

こめ油は、100%国産の米ぬかが原料。高温に強く、香ばしくカラッと揚がるので、揚げ物や炒め物などにも最適です。くせのないまろやかな風味が特長で、素材の味を引き立てます。



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。

おすすめポイント

少ない材料でお手軽に作れるシンプルなレシピです!カボチャをサツマイモに代えたり、お好みでポン酢をかけて食べてもおいしいですよ♪



今月の料理を作ってくれたのは…

片貝支部の皆さん

(左から)中村久子さん、子安玲子さん、市原美代子さん、戸辺幸恵さん

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♪

