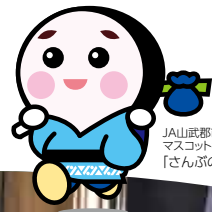


# かがやき

2023  
11月号  
No.339

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

毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ！  
LET'S お風呂体操

 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



松尾支所管内  
(豊岡地区)

いしづき よし ひで  
**罇 美英**さん  
(35)



## 代々続く家業を 守りたい



### 9年前に実家で就農

罇美英さんは山武市の農家に生まれ、トマトやニンジン、スイカなどを栽培しています。高校卒業後は農業とは違った仕事をしていた罇さんですが、9年前、一代々続く家業を途絶えさせたくないという思いから就農を決意しました。

### 想像以上に大変な仕事

就農後は父の作業を見よう見まねで必死に覚えました。特に「農薬は種類が多く、就農して10年近く経っても勉強することはばかりだ」と罇さん。スイカが出荷最盛期を迎える5月は年間でも最も忙しく、毎日休む間もなく作業に追われます。また、数年前には台風でハウスが倒壊し、再建に苦労したことも。「農業は想像していたよりも大変な仕事だった」といいます。

### 人脈が広がる青年部

昨年、先輩農家の紹介でJAの青年部に入。所属する支部はさまざまな活動を行っている。罇さんも地元の子どもたちへの食育活動やスポーツ大会、清掃活動などへ積極的に参加しています。「青年部に入したこと、一気に人脈が広がった」といい、「自分と違う作物を栽培する部員も多いので、いろいろな話が聞けて面白い」と話します。

# かがやき

2023  
11月号  
No. 339

- **さんぶのかがやきファーマー**  
松尾支所管内(豊岡地区)  
罇 美英さん(35) ②
- **表紙登場者紹介** ③
- **特集**  
毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ!  
LET'S お風呂体操 ④
- **さんぶぐんし エリア Topics** ⑥
- **プチ特集 子どもたちの農業体験** ⑦
- **Information**
  - ◆ 高齢者福祉事業移行のお知らせ ⑨
  - ◆ 灯油の予約注文はJAへ など
- **農作業 テクニカルダイアリー**  
スイカ・春ニンジン ⑫
- **みんなのひろば**
  - ◆ クロスワードパズル
  - ◆ かがやき掲示版 ⑭
  - ◆ 健康LIFE
  - ◆ つぶやき@かがやき編集部
- **おうちで作ろう!らくうまレシピ**  
あっさり大根餃子 ⑮

## 今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近…

中央支所管内  
(南郷地区)  
さくらだ りお  
櫻田 梨桜ちゃん(4歳)

梨桜ちゃんは、雨の日でもお外で遊んじゃうほど元気いっぱい!シャボン玉に夢中で、暗くなるまで遊んでいます。



### ★就農年

2014年4月

### ★主な栽培品目

- トマト
- ニンジン
- スイカ (小玉)

## 友人と出掛けて 気分をリフレッシュ



休日は「地元の友人とご飯を食べたり、出掛けたりしてリフレッシュしている」と罇さん。写真は、昨年友人と一緒に花火大会に行った際に撮影した一枚です。

## もっとおいしい野菜を作りたい

「農業は体が資本。どんな状況でも休まず仕事をしている父は、すごい」と罇さん。今後の目標は「まずは健康第一に。そして、現状の経営規模を維持しつつ、今よりもさらに良い品質の野菜を作れるよう、頑張りたい」と話します。「ゆくゆくは新たな作物の栽培にもチャレンジできたらいいな」と笑顔を見せました。

# LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。



## 肩

### 誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

#### STEP 1 肩のリラクゼーション

1



両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。

2



息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。①～②を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

#### STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す

1



両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。

2



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。

3



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。

4



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。①～④を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

#### 飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

#### お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起こして倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

# 腰

## 腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

### 筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ

1



大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。

2



肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。①～②を5秒ずつ2回繰り返します。

3



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。

4



両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

# 脚

## むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

### 筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる

1



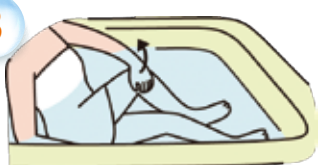
首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。

2



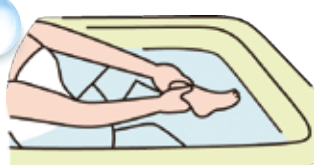
お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。

3



息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。

4



下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

監修：国士舘大学教授 須藤明治

参考文献：「お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法」(講談社)

イラスト：出口由加子

## 入浴の作法

基本編



### 入浴の前にはしっかり水分補給を!

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなっていたり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。



緑の風部会

9/27



### 緑の風の発展に向けて意見交換

緑の風部会は9月27日、JA役職員との懇話会を本所で開きました。

当日は部会役員、JA役職員ら18人が参加し、今後の店舗の運営について話し合いました。さらに、集客アップに繋げるための情報発信の方法、設備の更新、顧客の利便性向上を重視した店舗づくりなどについて、活発に意見を交わしました。

石井清一部会長は「部会とJAが連携し、より良い『緑の風』になるよう頑張っていきたい」と話しました。



▲意見を交わす部会員とJA役職員

青年部

10/2



### 子どもたちに大きなカボチャをプレゼント

青年部やさいの里支部は10月2日、部員たちが育てた観賞用カボチャをおおひらこども園にプレゼントしました。

品種はアトランティック・ジャイアント。部員6人が圃場で収穫した後、園児のもとへ届けました。

園児たちはカボチャを前に「すごく大きい!」と大喜び。笑顔で部員たちと交流していました。



▲部員と園児が交流

### 大きなカボチャだねー!!



▲カボチャを前に笑顔を見せる園児たち

青年部

10/6



### ソフトボールで交流を深める

青年部は10月6日、栃木県で開かれたJA関東甲信越地区青年部親善球技大会「ソフトボールの部」に出場しました。

JAちばみどり青年部と合同チームを組み、初戦はJA水戸と対戦し、13-12で見事なサヨナラ勝ち！2回戦で対戦したJAいるま野には敗れましたが、選手たちは皆、大活躍でした！出場した部員は右のとおりです(敬称略、カッコ内は支部名)。



▲JAちばみどりとの合同チーム

- 【上段左から】篠原正洋・八角剛 (やさいの里)、今宮健太・戸村公次 (さんむ中央)
- 【下段左から】並木一寅・大木裕和・小柳定晴 (やさいの里)

プチ  
特集

# 子どもたちの農業体験



## 稲刈り体験

9/15 大網白里市立瑞穂小学校 5年生

瑞穂環境保全会や地域の生産者たちの協力を得て、暑い中みんなで一生涯懸命頑張りました!



農家さんに教わりながら頑張ったよ



いっぱい刈り取るぞー!



もみがたくさん出てきた!

9/20 東金市立福岡小学校 5・6年生

地元生産者の渡辺博之さんの田んぼで稲刈りをしました!



渡辺さんに鎌の使い方を教えてもらいました



手で刈るのは大変だなあ~



たくさん収穫したよ~!

## 芋掘り体験

9/26 山武市立睦岡小学校 1・2年生

青年部睦岡支部のお兄さんたちと一緒に、サツマイモ掘りをしました!



©よい食P



お芋さんどこかなー?



頑張ったね!

見て見て~



お芋がいっぱい掘れました◎

# ドキドキ定期貯金キャンペーン 2023

キャンペーン期間 10月2日(月)～12月29日(金)

新たなご資金・普通貯金からのお預け替え・増額書替  
(元金に対して20%以上)でチャンス!

定期貯金を20万円以上  
ご契約いただいた方にシンビジウムを  
抽選で300本\*プレゼント!



\*写真はイメージです

<組合員・組合員家族の方限定> 組合員以外の方も新たに組合員と  
なっていたら対象となります。

\*当選本数は抽選口数が1万5,000口の場合(募集総額30億円に対する最大抽選口数)であり、  
取扱実績に応じて変動します。

**【抽選日】**2024年1月中旬(当選番号は抽選日の翌営業日以降に店頭掲示)



©よりぞう

(商品概要)◆貯金の種類:期間1年以上(自動継続)のスーパー定期・大口定期・期日指定定期◆お預入金額:20万円以上◆適用  
金利:店頭表示金利◆抽選権:20万円ごとに1口の抽選権をお付けします。増額書替は全額に抽選権をお付けします。◆取扱  
対象:個人の方に限ります。◆対象資金:新たなご資金(期間中に現金・小切手・振込等[共済金・国債の償還金を含む])によりお預け  
入れのご資金、普通貯金からのお預け替え、定期積金の満期金◆原則として期限前解約はできません。期限前解約した場合、抽  
選権(当選権)は失効します。◆賞品のお引渡し:抽選日以降にJAがお届けします(2024年2月中旬予定)。

◎お申し込み・お問い合わせは、お近くの支所窓口までお気軽にご連絡ください。

# お得なローンキャンペーン

キャンペーン期間 10月1日(日)～12月29日(金)

期間中、対象ローンをお申し込みの方に**防災グッズをプレゼント!**

(数に限りがありますので、あらかじめご了承ください)

## マイカーローン

～車やバイクの購入資金に～  
最高1.2%金利割引で

固定金利型 年**1.00%**(保証料別)  
(お借入期間 5年以内の場合)  
お借入れ期間10年以内は年1.40%



## 教育ローン

～入学金・学費の資金、留学費用に～  
最高0.6%金利割引で

固定金利型 年**1.00%**(保証料別)  
(お借入期間 13年6カ月以内の場合)



## 多目的ローン

～結婚式や引越し費用、家電の買い替えに～  
最高0.3%金利割引で

固定金利型 年**2.10%**(保証料別)  
(お借入期間 10年以内の場合)



\*ローンのご利用は、当JAの地域にお住まいの方(新しく住居を取得される方も含みます)とさせていただきます。

\*表示金利でのお取り扱い金利動向によっては変更することがございます。

\*ローンには所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添いかねる場合もありますので、ご了承ください。

◎当JAのホームページから、インターネットで24時間365日いつでも仮審査ができます!

◎詳しくは、お近くの支所・ローンセンターまでお問い合わせください。

<ローンセンターは、毎週日曜日にも営業しております。(土曜・祝日は休業)>



## 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

## 正職員の中途採用募集のお知らせ

【募集対象者】 高校卒業以上で採用時に35歳未満。長期のキャリアを図るため経験不問。

【求人数】 若干名

【職種】 総合事務職

【仕事の内容】 ◆信用・共済・購買・販売・指導・その他の一般事務及び接客を伴う事務。  
◆渉外業務(貯金・融資・共済・購買事業の推進)。

\*購買・販売業務は、購買品の供給、農産物の販売、直売店関係業務、農業機械関係業務等。

【主な勤務先】 山武市、東金市、大網白里市、九十九里町、芝山町、横芝光町

【就業時間】

期間	業務	始業	終業
通年	下記以外の部署	8:30	17:00
	営農部産直課	早出	7:30 16:00
		通常	8:30 17:00
	遅出	10:00 18:30	

※若干の残業あり。

【給与】 当組合の規定による

【通勤手当】 当組合の規定により支給

【賞与】 年2回

【昇給】 年1回

【休日等】 週休二日制(当組合の規定による)

※基本的には土日祝休み

【有給休暇】 当組合の規定による

【必要な資格】 普通自動車運転免許

【選考試験】 筆記試験(一般常識)、適性テスト、面接試験

【応募書類】 写真付履歴書

私たちと一緒に働きませんか?



お問い合わせ先

〒289-1334 千葉県山武市和田375-2  
山武郡市農業協同組合 総務部 教育人事課 採用担当

TEL.0475-82-3221

## 【事業移行のお知らせ】

福祉ふれあいセンターの「高齢者福祉事業」は  
2023年12月1日より、セントケアさんむに移行します

事業移行先 セントケア千葉株式会社

事業所名 セントケアさんむ (所在地：山武市和田375-2)



◎事務所と所在地の変更はありません。

◎ケアマネジャー、ヘルパー等スタッフの大きな変更はございません。

第28回通常総代会で決議された「高齢者福祉事業の事業譲渡」について、譲渡見込先であった「セントケア千葉株式会社」との合意が得られました。このため、2023年11月30日をもって「福祉ふれあいセンター」は事業を終了し、12月1日より「セントケアさんむ」が事業を引き継ぎます。

## 【事業に関するお問い合わせ先】

福祉ふれあいセンター TEL.0475-82-8775 (11月30日まで)  
セントケアさんむ TEL.0475-82-6510 (12月1日から)



引き続き、ご利用の程よろしくお願ひいたします。

## 灯油の予約注文はJAへ

下記の期間中に灯油を200L以上ご予約いただくと、配達時の価格から1L当たり2円値引きいたします。  
お得なこの機会にぜひご利用ください！

## 【受付期間】

11月6日(月)～2024年2月15日(木)

※配達は原則、注文日の翌日以降となりますのでご注意ください。

## 【注文・お問い合わせ先】

注文専用ダイヤル (TEL.0475-84-3911)  
または機械センター (TEL.0475-84-2255)

## 「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、全店でご利用いただけるお買物券(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。
- ◆11月17日(金) 全国有名駅弁祭り  
◎詳しくは各店舗までお問い合わせください。
- ◆11月25日(土) 成東店・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。
- ◆【緑の風部会】生産者を募集しています  
◎緑の風に出品いただける生産者を募集しています。緑の風の実業部の一員として、地元の実業部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。  
詳しくは各店舗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

## 理事会だより

9月26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。

- ・友好JA協定書調印に関する件
- ・コンプライアンス・マニュアル等の一部改正に関する件
- ・「マネー・ローンダリング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針」ならびに「マネー・ローンダリング等への対応に関する規則」の一部改正に関する件
- ・「当組合における取引のリスク評価書」の改正に関する件

—— 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／12月7日(木)午前、21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／12月14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9月30日現在

出資金48億8千万円／販売品取扱高50億6千万円／直販高11億1千万円

購買高29億1千万円／貯金2,298億5千万円

貸出金323億9千万円／長期共済保障保有高6,041億0千万円

正組合員／1万1,476人 准組合員／9,628人

## 移動型金融店舗 「さんぶの さんちゃん号」 運行予定



12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、12月7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。

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。

## 職員人事異動のお知らせ

### ◆異動(10月1日発令)

森 充 成東経済センター (旧任：総務部)

鈴木 千尋 東金経済センター (旧任：成東経済センター)

### ◆退職(9月30日発令)

藤代 世羅 (横芝支所)

## 最低賃金が改正されました

千葉県内の事業所で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む)および、その使用者に適用される地域別最低賃金「千葉県最低賃金」が2023年10月1日から時間額1,026円に改正されました(42円引き上げ)。

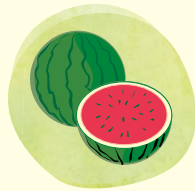
詳しくは、千葉労働局または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。

千葉労働局 労働基準部賃金室  
TEL. 043-221-2328

千葉労働局ホームページ

<https://jsite.mhlw.go.jp/chiba-roudoukyoku/>

# ダイアリー



## スイカ

芝山経済センター 営農指導員 福岡 龍也

### 令和5年産の振り返り

今年産は生育初期における朝晩の冷え込みの影響に加え、シーズンを通して降雨が少なく土壌水分が不足気味となったため、玉の肥大が悪く、小玉傾向の一年となりました。

スイカはここ数年、販売価格が安定している作物です。今回は、良品質なスイカを生産するための次年度対策をお伝えします。

### 次年度対策

#### ●低温期における交配管理

4月上旬～中旬のトンネル栽培での交配は寒暖差が激しく、栽培管理が特に難しい時期となります。低温下では着果率が著しく低下してしまうため、交配前(2週間前)の温度管理が重要となります。トンネルを早めに閉める等、適切な温度管理に努めましょう。

#### ●交配

近年はミツバチによる交配が主流です。ミツバチは過湿状

態を嫌い、雨天時や低温の場合には動きが鈍り、良質な雌花や雄花があっても活動しないことがあります。この場合、人の手による交配が必要となります。また、低温期の交配では「人工花粉」を用いることも重要です。人工花粉には「すいかふん」等があります。

#### ●病害虫防除

今年はシーズンを通して降雨が少なく、多湿の圃場で発生しやすい褐色腐敗病等は、例年と比較して少ない年となりました。一方で害虫は、アザミウマ類やハダニ類・アブラムシ類の発生が見られました。

以前はうどんこ病(写真①)による被害が多くありましたが、近年は生産者における防除が徹底されていることや耐病性品種(祭りばやしUT等)の導入等により、発生は比較的少ない状況でした。しかし、うどんこ病は一度発生してしまえば根絶が難しい病気です。表①を参考に、育苗期などの生育初期から定期的な防除を行い、発生前の予防に努めましょう。特に購入苗は、うどんこ

病の発生が目に見えなくても定植前に必ず殺菌剤を散布してください。

近年、後作のトマトにおいて、コナジラミ類が媒介するウイルス性の黄化葉巻病の発生が拡大しています。スイカの収穫後の残渣や圃場周辺の雑草は早めに片付けましょう。



写真① スイカのうどんこ病

### 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① スイカに登録のある薬剤一覧

薬剤名	適用病害虫						希釈倍率	使用時期	使用回数
	菌核病	うどんこ病	つる枯れ病	アザミウマ類	アブラムシ類	ハダニ類			
スミレックス水和剤	●		●				1000～2000倍	収穫7日前まで	5回以内
ロブラール水和剤	●		●				1000倍	収穫前日まで	4回以内
ベルコートフロアブル	●	●	●				1000倍	収穫前日まで	4回以内
アフェットフロアブル	●	●	●				2000倍	収穫前日まで	3回以内
モベントフロアブル				●	●	●	2000倍	収穫前日まで	3回以内
モスピラン顆粒水溶剤				●	●		2000～4000倍	収穫3日前まで	3回以内
ダニオーテフロアブル						●	2000倍	収穫前日まで	2回以内

# 春ニンジン

山武経済センター 営農指導員 山本 匠

## 農作業



# テクニカル

### 令和5年産の振り返り

今シーズンの春ニンジンには好天が比較的長く続いたことにより、昨シーズンのような天候不順によるしみ腐れ症の被害は、ほとんど見受けられませんでした。その結果、収量は平均で10<sup>ア</sup>当たり448ケースと、前年比で7%上昇しました。正品率の上昇等、その他の要因も影響し、10<sup>ア</sup>当たりの売上も平均12%向上しました。

一方で、規格発生比率は前年と比較して、2LからMまでの発生比率が約2割も増加しました。

太物の大幅な増加は、単純にその等級が安価になるだけでなく、それらを出荷する際のコスト増加にもつながります。また、収穫適期を逃したことに伴い病害根や裂根が発生し、正品率の低下や売り上げにも影響が出ます。

これらの対策として、今回はJ A山武郡市人参加会と関係機関と共同で取り組んでいる試作品種についてご紹介します。

### アロマ810・アロマ809

(株)トーホク

アロマ810・アロマ809(写真②)は、J A管内で試験的に作付けされている品種の中では比較的しみ腐れ症に強く、根色の良い品種です。根形や大きさが揃いやすいという特徴があり、晩抽性もあることから、収穫・調整作業の効率上がることも見込まれます。慣行品種よりも根長はやや長めです。

### 推奨播種時期

1月中旬～2月下旬

### 彩極 (株)フジイシード

彩極は、J A管内でもなじみのある彩誉・翔彩といったフジイシードの品種を、遅播き・遅獲りに改良した品種です。根形は尻詰まりが良く、彩誉と遜色ない見た目で、翔彩よりも晩抽性に優れています(写真③)。

彩極は、J A管内でもなじみのある彩誉・翔彩といったフジイシードの品種を、遅播き・遅獲りに改良した品種です。根形は尻詰まりが良く、彩誉と遜色ない見た目で、翔彩よりも晩抽性に優れています(写真③)。

### 推奨播種時期

1月下旬～3月上旬

その他、細かい特徴等についてはお近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。



写真② (株)トーホクの「アロマ809」と「アロマ810」

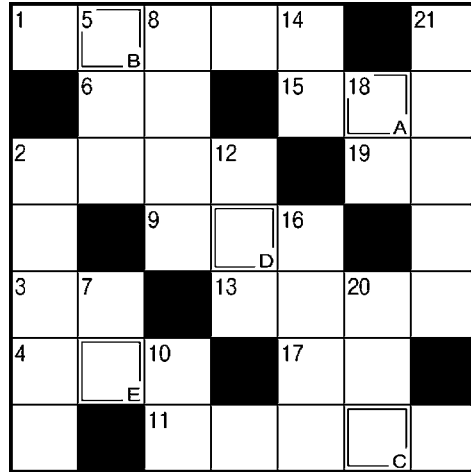


写真③ (株)フジイシードの「翔彩」と「彩極」



## ヨコのカギ

- 1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ポンレス——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます



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！

- 21 都中央卸売市場があった場所
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京
- 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 12 考えるときにひねるもの
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります

## タテのカギ

**PRESENT**

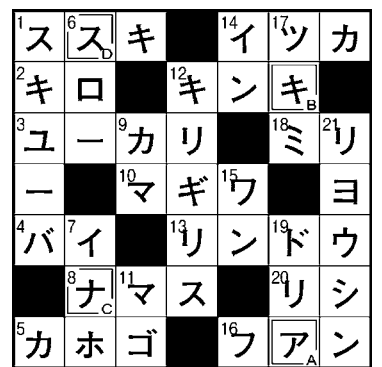
正解者の中から  
抽選で  
5名様

**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)

## 9月号の答え アキナス

ア<sub>A</sub> キ<sub>B</sub> ナ<sub>C</sub> ス<sub>D</sub>



支所の花壇のヒマワリが、とても大きくなりました。「ひまわりイオス」という品種で通常は70cmほどだそうですが、身長175cmの職員と並んでもこんなに差が！7月10日の定植後、9月の台風で根こそぎ倒れてしまい、枯れてしまうのかと心配しましたが、元気に成長してくれました。中央支所では季節ごとにさまざまな花を植え、お客さまをお迎えしておりますので、お気軽にご来店ください！  
 (中央支所職員より) (10月12日、かがやき編集部撮影)

ステンシル版画で栗を作りました！栗のイガは一本一本型紙をカットして刷りました。趣味で絵手紙や折り紙なども楽しんでます！  
 (東金市・稲葉さん)

⇒素敵な絵ハガキをお送りくださりありがとうございます！栗の季節がやってきましたね。栗はゆでもホクホクでおいしいですし、栗ご飯や渋皮煮など、いろいろ楽しめますよね！食欲の秋、おいしい栗を堪能したいと思います。  
 (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。

けんこうライフ  
健康LIFE



食事でインフルエンザ感染予防

栄養士 吉田 理江

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いなどがいなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防にお薦めの栄養素を二つご紹介します。

■タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰にとると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらにのるくらいが目安量になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりにくいです。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いです。

■ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。食事でも取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるので注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えることで、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。



つぶやき @ かがやき編集部

◎「食欲の秋」到来！ということで、御宿の伊勢えび祭りに行ってきました。会場は大盛況で、行列に並び待つこと1時間半。ようやくおいしいエビにありつけました。プリプリの身と、トロっとしたエビみそが濃厚で大満足でした♡しかし食べ過ぎは禁物！今月号の特集はお風呂でエクササイズなので、実践して適度に体を動かしつつ、おいしいものをたくさん食べたいな♪



大きな伊勢エビを堪能しました



〒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(11/30消印有効)。

9月号プレゼント当選者(敬称略)

- 齋藤 利美(大網白里市)
- 戸村 孝(東金市)
- 並木 文男(山武市)
- 高柳 きよ子(九十九里町)
- 伊藤 清子(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

## あっさり大根餃子

### 材料(4人分)

- ダイコン(皮をむいたもの).....300g
- ダイコンの葉.....50g
- 鶏ひき肉.....200g
- むきエビ(小).....150g
- 干しシイタケ(水で戻しておく).....3枚
- ショウガ.....10g
- ニンニク.....1かけ
- 全農「北海道産 馬鈴薯澱粉使用 片栗粉」\*...適量
- A { 塩.....小さじ1  
      こしょう.....少々  
      エコープ「純正ごま油」\*.....小さじ1
- B...しょうゆ、エコープ「らっきょう酢」\*、  
      ラー油.....適量(混ぜ合わせる)

### 作り方

- ① ダイコンは薄い輪切りにし、塩(分量外)を振って軽くもみ込み、水分が出たらキッチンペーパーで水気を取る。
- ② ダイコンの葉、シイタケ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉と②を入れて粘りが出るまで混ぜる。さらに、粗く刻んだむきエビと材料Aを入れてよく混ぜる。
- ④ ①のダイコンは、あんを乗せる面に片栗粉を軽く振る。③のあんをダイコン2枚で挟む(大きいダイコンの場合は包んでもよい)。
- ⑤ ④を蒸し器で約15分間蒸し※、ダイコンが透き通ったらでき上がり。材料Bのたれを付けて召し上がれ♪

※蒸し器の代わりに電子レンジを使用する場合は、皿に乗せてラップをかけて600Wで8~10分程度加熱してください。

\*今回は、全農「北海道産 馬鈴薯澱粉使用 片栗粉」、エコープ品「純正ごま油」「らっきょう酢」を使用しました!



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

身近な食材で簡単に作れます! ヘルシーであっさりな味ですが、食べ応えのある一品です♪



### 今月の料理を作ってくれたのは...

緑海支部・鳴浜支部の皆さん

【上段左から】林茂美さん(鳴浜)、唐笠雅代さん(鳴浜)、村井廣子さん(鳴浜)、尾高千恵子さん(緑海) 【下段左から】高橋堯子さん(鳴浜)、小倉光代さん(鳴浜)、渡邊和代さん(緑海)、今井美恵子さん(緑海)

※カッコ内は支部名。

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山武都市のホームページでも公開しています♪

