

かがやき

2024
4月号
No.344

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

日本を代表する健康食品
「豆腐」で元気に美しく

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



中央支所管内
(南郷地区)

のせしんいち
能勢真一さん
(49)

おいしい野菜を 消費者に届けたい



一からスタート

能勢真一さんはトマトや小松菜などを栽培し、農産物直売店「山武緑の風」やJAのインショップに出荷しています。兼業農家の家庭に生まれましたが、就農するまでは農業経験がほとんどなく、農業のセミナーへ通ったり、両親やベテラン農家のもとで学び、知識や技術を身に付けていきました。

栽培方法を一新

農業を営む上で「天候との付き合いが一番大変だ」と話す能勢さん。過去には豪雨により、収穫間際のトマトのほとんどが割れる被害に遭いました。そこで、3年前に栽培方法を一新。特に畝の作り方を見直し、通常よりも畝を高くしました。それが功を奏し、「雨による被害が軽減された上に、トマトの味も良くなった」と笑顔を見せます。

足し算ではなく引き算思考で

能勢さんは「人員や栽培面積が限られた中で農業を続けていくために、最近はずり引き算で物事を考えるようになった」といいます。農業資材の高騰などもあり、「いかに生産コストを抑えて効率よく仕事を行うか」を重視。栽培方法を工夫し、肥料の使用量削減や農作業時間の短縮に取り組むほか、分散する圃場の集約化も検討しています。

かがやき

2024
4月号
No. 344

●さんぶのかがやきファーマー

中央支所管内(南郷地区)

能勢 真一さん(49)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

日本を代表する健康食品

「豆腐」で元気に美しく

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●Information

◆ 組合員資格確認のお願い

◆ ATMの営業について

◆ 土壌診断の分析項目を改定します など

8

●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

◆ かがやき掲示板

◆ 健康LIFE

◆ つぶやき@かがやき編集部

14

NEW

●食育ソムリエが作る「満福」レシピ

生米トルティーヤ

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



東金支所管内(正気地区)

はし ちと しょう
橋本 渉くん(1歳5カ月)

最近…

英語の絵本や動画を見て、ニコニコ笑顔で楽しんでいる渉くん。
動物も大好きで、ライオンや恐竜がお気に入りです♪



★就農年

2009年4月

★主な栽培品目

- トマト
- ナス
- 小松菜

栽培方法を日々研究



農業関連の書籍を読んで研究を重ね、3年前に高畝に変更したトマトの圃場。「本を読んでいたら、トマトの原産地と同じような環境で育てていたことが分かり、うれしかった」と笑顔で話します。

消費者に「おいしく」と感じてもらいたい

農産物の味を特に大切にしている能勢さんは「せっかく作るのだから、よりおいしいものになりたい。自分が食べておいしいと納得できるものを消費者に提供したい」と話します。「品質が何よりも大事。ゆくゆくはブランド化できるように頑張りたい」と目を輝かせ、「最新の情報や技術をもっと学んで、時代に合った農業を営んでいきたい」と意気込みます。

日本を代表する健康食品

「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が生活習慣病の予防や美肌づくりなどに役立ちます。



監修: 日本豆腐協会 (Japan Tofu Association)
<http://www.tofu-as.com/>
 イラスト: 服部新一郎

栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など生活習慣病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちま

す。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べるのではなく、あらかじめ湯通ししておくことがポイントです。

女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はおすすめしたい食品です。

皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎると過剰な脂が皮膚から分泌され、毛穴が大きく開いてしまいます。きめの細かい、滑らかな肌を保つためには、豆腐をはじ

め、大豆食品の植物性タンパク質を多く取ることが重要なのです。

女性に多い便秘も、肌のトラブルの原因になります。豆腐の副産物であるおからは、食物繊維が豊富であり、腸の働きを活発にするためには繊維質を取ることが大切です。

手足が冷えるときは湯豆腐を食べることをお勧めします。体が温まり、豆腐に含まれる脂肪がコレステロールを減らし、血液の循環が良くなります。

骨粗しょう症は骨の密度が低くなり、骨がもろくなる病気で、閉経期以降の女性に多く見られます。大豆食品は骨を構成するカルシウムの補給に優れているだけでなく、骨そのものを強くする働きがあります。カルシウムは、タンパク質を構成するアミノ酸のバランスが良い食品と一緒

Q & A

Q なぜ「1丁」と数えるの？

A かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

Q 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

A 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を容器から出すときに捨ててしまつて問題ありません。

Q 調理しても栄養成分は変わりませんか？

A 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。

に取り入れると吸収率が高まります。豆腐はカルシウムが多い上、アミノ酸のバランスも良いことから、骨粗しょう症の予防に役立つことが証明されています。

長生きの秘密は豆腐に

豆腐に含まれるタンパク質は、細胞の成長維持や筋肉を動かすために必要な栄養素です。遺伝子・ホルモン・消化酵素・免疫などをつかさどる抗体は全てタンパク質でできています。つまりタンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素なのです。

豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、豆腐2、肉1、魚1の割合であることがわかりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、豆腐から多くのタンパク質を摂

取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参考になりそうですね。

世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といつてよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まるとともに需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加えて、味に癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。



豆腐が原料の食品にも注目!

栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS(日本農林規格)の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りかすですが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の働きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。





JA

3/8-9

最新の農業機械を展示

8 働きがいも経済成長も	9 農業と関係産業の連携をつくらう	12 つくば未来をつくら責任
--------------	-------------------	----------------

JA山武郡市は3月8、9日の両日、春の農業機械展示会を機械センターで開き、2日間で815人が来場しました。

JA全農ちばや農業機械メーカー約40社が協賛し、会場にはトラクターや田植え機などの最新機種を展示。中古農機や農業用雑貨の展示販売のほか、今年からJAグループが受注販売している共同購入コンバインのPR活動も行いました。

来場者はJA職員やメーカー担当者に製品の特長や取扱方法を聞いたり、農機に触れて操作感を確かめたりしていました。



▲草刈り機の性能を確認する来場者

青年部

3/4

清掃活動で地域に貢献

11 働きがいも経済成長も	12 つくば未来をつくら責任	15 緑の豊かさをめざろう
---------------	----------------	---------------

青年部やさいの里支部は3月4日、地域貢献活動の一環として、松尾支所周辺で清掃のボランティアを行いました。

当日は、部員11人とJA職員が参加。トンブやほうきを手に、JR松尾駅前や周辺道路に落ちている空き缶やタバコの吸い殻などを拾い集めました。部員らは、小さなごみも見落とさないように声を掛け合いながら、活動に汗を流しました。

篠原正洋支部長は「ごみが想像以上に落ちていた。地域のために今後も定期的に活動を続けていきたい」と話しました。



▲松尾駅前を清掃する青年部員

緑海園芸部会

3/8

部会設立50周年！

8 働きがいも経済成長も	9 農業と関係産業の連携をつくらう	11 働きがいも経済成長も
--------------	-------------------	---------------

園芸部緑海園芸部会は3月8日、設立50周年記念総会を成東文化会館のぎくプラザで開きました。部会員、農業事務所職員、JA役職員ら63人が出席し、これまでの活動経過などを共有。また、部会の発展に尽力した部会員5人に伊藤秀雄部会長が感謝状を贈呈しました。

同部会は1973年に旧JA山武園芸部と同時に設立しました。現在の部会員数は116人で、ネギを中心に生産を行っています。

伊藤部会長は「50周年を迎えられたのは、部会員や関係機関の努力と支援のおかげ。設立以来貫いてきた『逆境に負けず、常に前進する姿勢』を継続し、今後も部会員相互の連携と組織強化を図り、日本一のネギ産地を目指して躍進したい」と話しました。

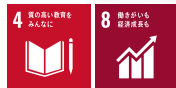


▲あいさつをする伊藤部会長

JA

3/5・19

ネギ農業塾、今年も開講！



▲播種作業を実演する営農指導員

JA山武郡市はネギ栽培に意欲のある生産者を応援しようと、農業塾を毎年開講しています。

今年は3月5日に1回目の講座を開き、7人が受講。JAの営農指導員や農業事務所の職員が講師を務め、栽培や農業経営における注意点を説明しました。19日に開かれた2回目の講座では、品種の選定やチェーンポットを使った播種作業などを解説しました。

青年部

2/16

パークゴルフで交流深める



▲プレーを楽しむ青年部員

千葉県農協青年部協議会は2月16日、部員間の交流や親睦を図り、活動を強化しようと、パークゴルフ大会を蓮沼海浜公園で開きました。

当JAの青年部員13人が出場。和気あいあいとした雰囲気の中で、普段交流の少ない他JAの部員とも会話を楽しみながらプレーしました。

結果は次のとおりです（敬称略）。

1位＝並木一真、2位＝小柳定晴、3位＝桜田紘士

ストップ！ 農作業事故 《3～5月は春の農作業安全運動期間》

農作業による死亡事故は全国で年間約300件、千葉県内でも10件程度発生しています。

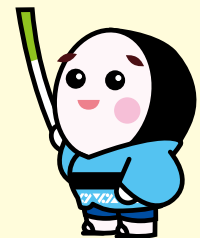
このうち6割がトラクター等の農業機械作業にともなう事故です。

耕うんや田植え等が行われる農繁期は事故が起きやすいので、特に注意しましょう！

徹底しよう！ 農業機械の転落・転倒対策



- ◆ヘルメット、シートベルトを着用しましょう！
- ◆安全フレーム付きトラクターを利用しましょう！



「事故に気をつけて！」「ケイタイ持ったか？」

家族や生産者同士で声を掛け合い、注意を促しましょう。万が一事故が発生した場合に備え、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。

道路の泥汚れ防止にご協力ください

道路に落ちた泥や土のかたまりは、交通事故の原因となり危険です。環境美化と交通安全のため、圃場から公道に出る前に、機械についた泥などを必ず落としていただくよう、ご協力をお願いします。

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約定款第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。

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。
長期勤続によるキャリア形成を図るため
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

お問い合わせ先

総務部 教育人事課 採用担当

TEL.0475-82-3221

ゴールデンウィークの 当JAのATMの営業について

※移動型金融店舗のATMを除く。

日程	営業時間
4月27日(土)～4月29日(月・祝)	9:00～17:00
4月30日(火)～5月2日(木)	8:00～20:00
5月3日(金・祝)～5月6日(月・祝)	9:00～17:00
5月7日(火)	8:00～20:00

◎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、お近くの支所まで
お問い合わせください。



ATM等サービスの一時休止のお知らせ

システムメンテナンスに伴い、以下の期間においてATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

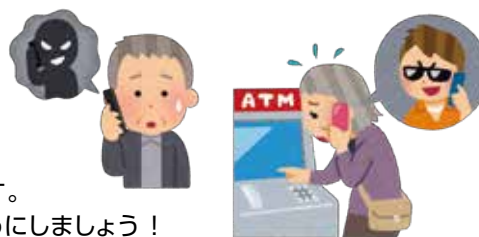
		4月29日(月・祝)	5月26日(日)	5月18日(土) 21:00 ～翌19日(日) 8:00
		0:00～24:00		
JAバンクのATM	県内	○ (※)		×
	県外	×		×
コンビニ等のATM (ローソン銀行ATMを含む)		×		×
JAネットバンクサービス		○ (※)		×
ジェイデビット		×		×

(※)振込は翌営業日扱いとなります。

ペイジーの取引(公共料金等の収納サービス)は、ご利用いただけません。

「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！



農産物直売店 「山武緑の風」からのお知らせ

- ◆4月中旬 野菜苗・花苗各種入荷!
- ◆4月27日(土)～ 苗ものフェア
 - ◎野菜苗・花苗を計5ポットお買い上げごとに、1ポットプレゼント!
 - ◎プレゼントがなくなり次第、フェアを終了させていただきます。
- ◆【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。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



Facebook 随時更新中!

農産物の入荷情報やイベント案内など、最新情報が盛りだくさん♪ぜひご覧ください。

成東店



東金店



山武店



大網店



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17日(水)～5月6日(月)
やさいの里宮農センター	4月21日(日)～5月6日(月)
成東経済センター	
東金経済センター	
大網経済センター	
山武経済センター	4月28日(日)～5月6日(月)
芝山経済センター	
機械センター	4月22日(月)～5月6日(月)

土壌診断の分析項目を一部改定します

2024年4月から、土壌診断における分析項目を次のとおり改定します。

3月までの分析項目

- 【園芸セット】 pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、硝酸態窒素、塩基バランス、CEC、腐植
- 【水田セット】 pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、ケイ酸、CEC、アンモニア態窒素



4月以降の分析項目

- 【園芸セット】 pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、硝酸態窒素、塩基バランス
- 【水田セット】 pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、ケイ酸

- ◆CEC、腐植、アンモニア態窒素の分析を希望される方は、申し込み時にお知らせください(追加料金がかかります)。

追加料金(税込) CEC：1,100円、腐植：220円、アンモニア態窒素(水田セット)：220円

【基本料金(税込)】※変更はありません。

組合員コードをお持ちの方

1点：660円 (組合員外は3,300円)

【注意事項】

土を提出いただいてから結果のお渡しまで3～4週間かかります(混雑時は、さらに時間がかかる場合があります)。

◎土壌サンプルの採り方や土壌診断に関するご相談は、お近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。

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25日(土) 午前9:00～午後3:00
場所／中央支所 TEL. 0475-84-0220
東金支所 TEL. 0475-54-0521

税務相談会

日程／5月2日(木)午前、16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／5月9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

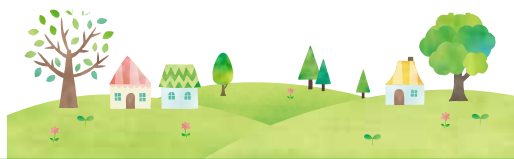
☎ 0120-159-674

※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

2024年2月29日現在

出資金48億4千万円／販売品取扱高12億7千万円／直販高2億9千万円

購買高4億7千万円／貯金2,274億4千万円

貸出金328億2千万円／長期共済保障保有高5,997億8千万円

正組合員／1万1,347人 准組合員／9,533人

JAの健康診断

5月22日(水) 午前

九十九里支所 TEL.0475-76-6151



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】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16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。

理事会だより

2月27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。

- 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
- 2023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
- 2023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
- 2024年度事業計画(総合収支計画・事業量)の修正に関する件
- 自己改革工程表(中長期シミュレーション・組合員資格別事業利用量)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
- 第29回通常総代会提出議案に関する件
- 第29回通常総代会の招集に関する件

慎重審議の上、原案どおり決議されました。

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



昨年の振り返り

昨年は6月下旬から8月上旬の降水量が少なかつたため、灌水をせずに土壌水分が不足した圃場では空莢の発生が多く、減収となりました。また、干ばつ害によって例年よりも幼芽褐変が多く発生しています。

図①のような幼芽褐変が見られる場合は出芽率が低下する恐れがあるので、播種する前に種子数を割って幼芽褐変がないか確認しておきましょう。

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^ア当たり60^キ、苦土石灰を10^ア当たり60^キ~80^キ施用します。準備ができたなら、ベッドを作ってマルチ(2条用、畝間130^{センチ}、株間30^{センチ})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R-2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、早めに抜き取りまじょう。

●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頃)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まじょう。

●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じょう。

●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^{ミリ}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を逃さないようにまじょう。

図① 幼芽褐変の程度別症状



健全種子



幼芽褐変 軽度

本葉が褐変
出芽率9割



幼芽褐変 中度

胚軸上部が褐変
出芽率6割



幼芽褐変 重度

本葉全部と胚軸上部が褐変
出芽率1割

●**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す野積みし、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、平積みによるトンネル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。

引用元: 令和5年「落花生」生育情報(第4報)(千葉県農林水産部生産振興課発行)

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
フロンスイド粉剤	白絹病	収穫45日前まで	20kg/10アール	1回

スイカ

山武経済センター 営農指導員 福岡 龍也

農業 テクニカル

近年は4月以降の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加しています。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おり、激発状態が続くと、葉の縁から褐変し、葉が枯れ上がります。

多発した年は育苗期からうどんこ病の発生が散見され、定植後にはさらに病害が拡大し、減収となった圃場が見られました。圃場での防除では、病害の拡大を止めることは難しいため、育苗期からの予防が重要となります。

近年、購入苗や耐病性品種の導入が増加傾向にあります。そのような場合でも、定植前にベルフロアブル等の薬剤を散布しましょう。育苗期から徹底した防除を行い、本圃に病害虫を持ち込まないように、健全な苗を定植するように心がけてください。

害虫対策

アブラムシ、ハダニ、アザミウマ類などの害虫は、スイカの品質低下や収穫量の減少を招きます。また、後作の作物(トマト等)にも飛来して影響を及ぼすため、防除を徹底し、収穫後の残渣は速やかに処理しましょう。

褐色腐敗病・炭そ病

褐色腐敗病や炭そ病は6〜7月の高温・多湿の条件下で多く発生する病気です。これらの病気は、圃場はもちろん、収穫後の果実に発生するケースも多いため、特に注意が必要です。発生前に早期の防除を行いましょう。

耐病性品種

近年、うどんこ病や炭そ病に耐病性を持つ品種(祭ばやしU1)なども新たに登場しています。作型は大型トンネル・露地栽培などの遅い作型に適合しており、既存の品種同様に薬剤の防除は必要となります。病害に悩まされている方は導入を検討してみましょう。

表② スイカに登録のある薬剤

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



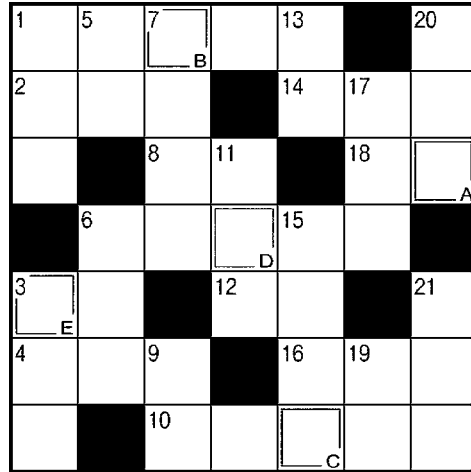
JA山武郡市 営農なんでも相談室
(本所 営農部内)

☎0120-972-860



ヨコのカギ

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東——、——裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンの反対語



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！

- 1 ゴルフプレイヤーがカードに記録します
- 3 眠いときに出来ます
- 5 アマではありません
- 6 お花見といえはこの花
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 9 お酒は飲めません
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 13 ストレスがたまることばしたくなることも
- 15 ダブルプレーともいいます
- 17 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- 19 当たりかな、外れかな
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 21 馬に乗る人のこと

タテのカギ

PRESENT

正解者の中から
抽選で
5名様

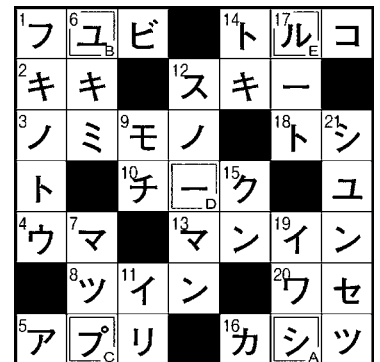
**ちょきんぎょグッズ
エコトートバッグ**

小さくたたんで携帯できる、ちょきんぎょイラスト入りのトートバッグです。

※全10色。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 シュプール (シュプール)

シ_A ユ_B プ_C ー_D ル_E



いつも「かがやき」を楽しみに読んでいます。野菜に関することがたくさん載っているの、とても参考になっています。



(横芝光町・實川さん)

⇒いつもご覧いただきありがとうございます。「農作業テクニカルダイアリー」(12～13ページ)は生産者向けの内容ではありませんが、家庭菜園をされている方からも好評をいただいています。これからも農業や農産物のことをたくさん発信していきますので、ご意見・ご感想をお待ちしております！

(かがやき編集部 S)

先日ウグイスの鳴き声を聞きました。まだまだ新米ウグイスの「ホーホケキョ」を聞いてうれしかったです。



(山武市・石川さん)

⇒ウグイスの鳴き声を聞くと、春の訪れを感じます♪ぎこちなくてかわいらしい「ホーホケキョ」が聞こえてくると、「がんばれ～！」と応援したくなりますね。

(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。



健康LIFE



食べ物で春の体調不良対策

栄養士 吉田 理江

少しずつ気温が高くなり過ぎやすい季節の春になりました。しかし、だるさ、頭痛、疲労感などの体調不良を訴える方も少なくありません。原因は、気温の寒暖差、環境の変化により自律神経のバランスが乱れるためです。今回は、自律神経を整える効果が期待できるお薦めの食べ物を二つご紹介いたします。

■ タケノコ

タケノコには、多幸感を感じるドーパミンなどの神経伝達物質を作り、自律神経を整えるために欠かせないアミノ酸の一つのチロシンが含まれています。節の間にある白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは体内で合成されるため、不足することはないと考えられていますが、無理な食事制限をすると不足する恐れがあるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。バターとしょゆで炒め、チーズをのせてトースターで焼くと煮物に飽きた方でもおいしく食べられます。

■ イチゴ

イチゴには、ストレスへの抵抗力を高

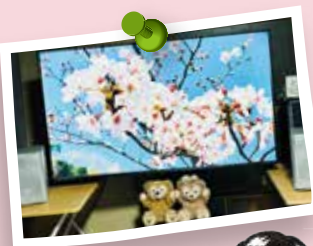
める働きがあるビタミンCが含まれています。過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンCは、コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のため、美しい肌を保ちたい方は積極的に取るようにしましょう。イチゴに含まれるビタミンは水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があるため、生で食べるのがお薦めです。食後のデザートにイチゴを食べると良いでしょう。

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることも必要です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンの9割は腸で作られます。今回ご紹介した食べ物他に、腸内環境を整える働きがある、食物繊維を多く含む海藻や野菜なども取るようにしましょう。



つぶやき @ かがやき編集部

©もう4月ですね。年度が替わり、新生活が始まるこの季節。私は大きな変化はないですが、先日、長年使っていた電気温水器が壊れてしまい、ガス給湯器に買い替えました。テレビも買ったのでかなりの出費でしたが、新しいものを使うと気分が上がります♪「新しい」といえば、今月号から料理コーナーを食育ソムリエさんにご協力いただいています！ぜひご覧ください♪



スマホで撮った写真もテレビの大画面で見ると迫力満点



〒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(4/30消印有効)。

2月号プレゼント当選者(敬称略)

- 伊藤 さやか (大網白里市)
- 早崎 節子 (大網白里市)
- 松戸 悦子 (東金市)
- 鷺澤 松江 (山武市)
- 市原 ひろ子 (横芝光町)



食育ソムリエが作る 満福レシピ

「農と食のプロ」である食育ソムリエが、地元食材のおいしさを引き出す調理方法を伝授！
お腹も心も満たされて幸せな「満福レシピ」をご紹介します。



生米を使っているので、もちもちとした食感を楽しめます！お好きな具材を巻いてアレンジしてみてくださいね♪



食育ソムリエ ワンポイントアドバイス

生地を焼くときは、高めの位置からそっと流し入れるときれいな形になりますよ！

生米トルティーヤ

材料(直径15cm×8枚分)

- 米150g(浸水後200g)
- 水 130mL
- 塩 ひとつまみ
- マヨネーズ、からし 適量
- サラダ油 適量
- 具材 適量
(サニーレタス、リーフレタス、ニンジン、
生ハム、チーズなど)



作り方

【下準備】米はさっと洗ってボウルに入れ、水(分量外)を加えて2時間(冬場は3時間)以上浸す。

- ① 米をざるに入れて、数回上下させてしっかりと水気を切る。
- ② ミキサーに①と水を入れて、30秒程回しては止める操作を3~4回繰り返し、粒がなくなるまでかくはんする。
- ③ ②をボウルに移して、塩を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンを弱火で熱し、油をキッチンペーパーで薄く広げる。③の1/8量を流し入れて、表面が乾いてきたら裏返して焼く。同様に7枚焼く。
- ⑤ 焼き上がったら皿に移し、具材を包む面にマヨネーズとからしを塗り、具材を巻いたらできあがり♪



「食育ソムリエ」は、野菜や果物の選び方やおいしい調理方法などを消費者にアドバイスすることができる、日本協同組合連携機構が認証する資格です。「生産者と消費者の懸け橋」として、「山武緑の風」に出荷する生産者6人が活躍しています。

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♪



食育ソムリエ考案のレシピ集が、「山武緑の風」で好評販売中!

