

かがやき

2021
10月号
No.315

人・地域・暮らしを農でむすぶ広報誌



特集

毎日の食卓に！
小豆大研究

 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



横芝支所管内
(大総地区)

鈴木 真さん
(39)

効率良く生産し、
収量を増やしたい



農大卒業後に就農

農家に生まれた鈴木真さん。「いずれは実家を継がなければ」と感じていたことから、高校卒業後は農業大学校に進学しました。農業の基礎知識や栽培方法などを4年かけて学び、実際に一からトマト栽培も行いました。卒業後すぐに就農し、両親とともにニンジンやトマトなどを栽培しています。

農業の面白さを実感

大学校在学中にブドウ農家で研修を受けた経験から、自身でも就農時からブドウ栽培に挑戦。生育が順調に進み、「大きな実がなったときはとてもうれしかった」と振り返ります。直売などを行っていましたが、獣害や夏場の暑さの影響が大きく、今年になり栽培を断念。それでも「新しいことにチャレンジする面白さを実感できて良い経験だった」といいます。

自分の目で確かめることが大切

就農当初は、農作物の状態や病気の症状など分からないことが多く、両親に頼っていました。経験を積み、今は「きちんと自分の目で確認すること」を大切に、栽培に励みます。コロナ禍以前は農家仲間と定期的に農業研修に行くなど、知識や技術の

かがやき

2021
10月号
No.315

●さんぶのかがやきファーマー

横芝支所管内(大総地区)

鈴木 真さん(39)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

毎日の食卓に！ 小豆大研究

4

●さんぶぐんし エリア Topics

5

●Information

- ◆ 支所の再編を行います
- ◆ 農業機械大展示会・農業資材フェアの開催中止
- ◆ ATMの廃止・ローソン銀行ATMへの置き換えについて など

8

●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
- ◆ かがやき掲示版
- ◆ 家族の健康
- ◆ 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

サンマのらっきょう酢煮

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



大網支所管内(瑞穂地区)

高知尾 結愛ちゃん(10歳)

陽介くん(7歳)

爽介くん(2歳)

最近…

お庭で自転車や一輪車に乗って、みんなで元気に遊んでいます♪



★就農年

2005年4月

★主な栽培品目

- 秋冬ニンジン
- 抑制トマト
- 水稻
- メロン
- ウリ

仲間たちとの時間を大切に



横芝光町青年部に加入し、仲間たちと過ごす時間を大切にしている鈴木さん。仲間誘われてゴルフやツーリング、研修旅行など、さまざまな場所に出掛けています。「コロナが落ち着いたら、またみんなで行きたい！」と笑顔で話しました。

効率を重視して収量もアップ

向上に努める鈴木さん。2年前からは、自身の名前で出荷を行っています。

最近では夏場の暑さ対策に苦労していますが、「環境に適した品種や栽培方法を見つけていきたい」と前向きな鈴木さん。今後は高品質な農作物を効率良く栽培するため、栽培環境の良い圃場を厳選するなど、「面積は減らしても、収量は増やしていきたい」と意欲を見せます。

小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。

低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に

不足しがちな栄養素を豊富に含む、

魅力的な食材です。

毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。

小豆について

小豆と書いて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』によると、「あ」は「赤色」、「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといわれています。

主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆のほか、粒の大きな「大納言」や黄色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤さざげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



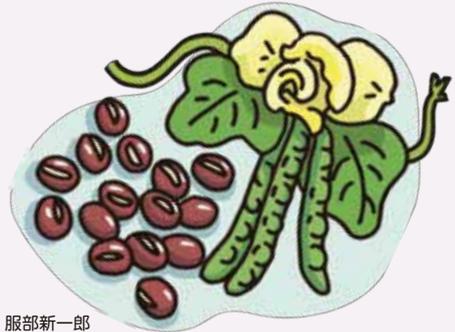
小豆の花



白小豆



小豆

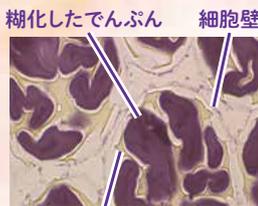


イラスト：服部新一郎

健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱するとできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

ゆであん粒子化した金時豆の細胞 (顕微鏡写真)



糊化したでんぷん 細胞壁
タンパク質の皮膜
※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影

小豆の栄養と健康

粒は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。

最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

歴史に見る小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。



小豆を毎日の食事に

赤飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れたい食材です。

料理に使う際は下ゆでをする必要がありますが、手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、一度に多めにゆであげ、小分けにして冷凍保存すれば1カ月は持ちます。もう1品欲しいときやトッピングなど、すぐに使えるので重宝します。スーパードで、水煮やゆであげの小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているので利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。



トマト部会

抑制トマト 出荷開始!

第二集出荷センターでは、8月25日から抑制トマトの出荷を行っています。

初出荷に合わせ、同センター園芸部トマト部会の石渡信弘選果委員長と、選果作業を行うパート職員が、品質の均一化に向け選果基準や注意点を確認しました。

今年生産者93人が22ヘクタールで栽培。9月下旬から10月下旬にかけて出荷最盛期を迎え、ピーク時には日量平均3000



8/25

▲選果基準を確認する石渡委員長(左)とパート職員

ケース(1ケース4キロ)の出荷を見込んでいます。12月までに約23万ケースを首都圏の市場に出荷する計画です。

地域

JALの客室乗務員が 山武市のお米をPR

山武市は、市の魅力を発信するため、日本航空の客室乗務員で構成する「JALふるさと応援隊」とタッグを組み、動画配信しています。

8月31日、新米のPR動画の撮影のため、同市の生産者・篠原正洋さんの田んぼで客室乗務員2人が稲刈りを体験。鎌での手刈りや、コンバインでの刈り取りに挑戦しました。9月17日には、新米を購入できる店の紹介として、「山武緑の風」成東店で撮影が行



8/31

▲篠原さん(左)にコンバインの操作を教わり稲刈りを体験

われました。2人は「撮影を通じて、生産者の努力や苦労を実感した。一粒一粒を大切に食べたい」と話しました。

JA

「さんぶの秋の香り」 お届けします

JA山武都市では「秋香ごぼう」の出荷を行っています。秋香ごぼうは一般的なゴボウに比べて短いため使い切りやすく、香りが強くて食感が柔らかいのが特長です。

今年産は、山武市や芝山町の生産者13人が2.6ヘクタールで栽培を行っています。10月下旬までに5000ケース(1ケース4キロ)を東京都内の市場へ出荷する計画



9/8

▲香りが強く風味が良い「秋香ごぼう」

です。生産者の一人は「今年は生育が良く、サイズはやや大きめで品質も良好。生でサラダにして食べてもおいしいので、ぜひ多くの人に味わってもらいたい」と話しました。

緑の風

地元産の新米を 味わって

農産物直売店「山武緑の風」は、9月1日から「新米フェア」を全店で開催。新米を5キロ以上購入した来店客に「千葉産直 情熱カレー」をプレゼントしました。

店頭では「コシヒカリやふさこがねのほか、昨年デビューした千葉県オリジナル品種「粒すけ」などの地元産米を販売。毎年同店で購入しているリピーターや、県外に住む家族や親せきに送る人など、多くの人が買い求めています。来店客の一人は「今年も新米の



9/15

▲新米の購入者(左)に情熱カレーをプレゼント

入荷を心待ちにしていた。カレーももらえてうれしい」と話しました。

カラダの土台は **お米** にあり！

～本当のお米を知る5つのギモン～

管理栄養士
柏原ゆきよ先生
に聞きました！



プロフィール

かしわばら
柏原 ゆきよ

1973年生まれ。管理栄養士。
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事。
一般社団法人 食アスリート協会 副代表理事。

大学卒業後、栄養士として医療や介護、企業、教育など様々な現場を経験する中で、元気で若々しい人は3食ごはんを中心にした食生活を送っていることに気づき、お米を食べる健康法やダイエット法を提唱。ごはんと味噌汁をテーマにしたセミナーは2,000回以上実施。食生活へのアドバイスを求める声は経営者やアスリート、女優、モデルなど幅広い。著書「お腹からやせる食べ方」がベストセラー。YouTubeでは、お米先生として人気となっている。



「お腹からやせる食べ方
日本人の体にピッタリの
「食べてやせる」
ダイエット法」
三笠書房 (2020/3/23)

① お米の魅力ってなに？

糖質中心でカロリーが高いと思われがちですが、脂質が少なくたんぱく質を摂りやすい食材でもあります。実は、日本人にとっては一番のたんぱく源なんです。さらに、ビタミン、ミネラル、食物繊維など幅広く栄養が摂れるマルチ食材。また、水で加熱するだけでおいしく食べることができるので余計なものが入らず、経済的に負担がかからないところも魅力です。



② お米は朝・昼・晩3回食べた方がいいの？

はい。朝食にお米を食べると、昼と夜の食事後の血糖値を安定させる効果があり、血糖値の乱高下を防いでくれます。昼食にお米をしっかり食べると腹持ちが良く余計な間食を防げます。晩ご飯にお米を食べると、睡眠の質が良くなり、朝の目覚めがスッキリ。さらに、寝ている間の代謝量も上がるためダイエットにも効果的です。

③ お米を食べると太るの？

いいえ。お米を食べることによって痩せやすい体になります。

お米は体を動かすエネルギー源であり、体温を生み出したりと、臓器や脳の活動にも欠かせません。お米をしっかり食べると代謝が上がり、体温が上昇するため、エネルギー消費量が増え、疲れにくく、免疫機能が活性化して風邪なども引きにくいなどいいことづくめです。

また、お米に含まれるレジスタントスターチ*には整腸作用があり、腸内環境を整えてくれるため、便秘改善やアレルギー症状の緩和なども期待できます。

※レジスタントスターチとは… 小腸で分解されず大腸にまで届くデンプン



④ お酒を飲むときはお米を控えた方がいいの？

いいえ。肝臓でアルコールを分解するときにエネルギー源として糖質が必要です。

お酒を飲む前におにぎり1個、または飲んだ後にごはん味噌汁を食べることでアルコールの分解、食べ物の消化を促進します。

お米の糖質が肝機能を助け、アルコールがスムーズに分解されるため、二日酔いになりにくく、翌朝スッキリと目覚められます。夜にお米を食べることに不安を感じる方も多いのですが、お米を食べた時の方が体重も増えにくくなりますのでお試しください。

⑤ どれくらいお米を食べると体にいいの？

1日の目安量として、女性は1.5～2合、男性は2～2.5合くらいです。ごはんをしっかり食べる分、おかずを少し控えめにし、野菜などをたっぷり入れた具だくさんのお味噌汁を組み合わせると、バランスが良くなります。お米の量はあくまでも目安ですので、ご自身の消化力に合わせて量を調整してください。

小さなお子さんは成長のスピードが速く多くのエネルギーを必要としていますので、3食だけでは足りません。間食にもおにぎりを食べさせてあげると、余計なお菓子を欲しがらなくなります。



知って得する 農業者年金

農業者年金で生活の安定を
考えませんか？

女性 後継者 税



女性農業者のみなさんへ

国民年金に上乗せできるあなた自身の積立年金です。
『終身年金』ですので長い老後をしっかりとサポートします。

若い農業者のみなさんへ

国庫補助(政策支援)で手厚い支援！
早く加入すれば国庫補助が長く受けられます。

ポイント1

農業者なら誰でも入れる
『終身年金』

年間 60 日以上以上農
業に従事し、60 歳未満の
国民年金第 1 号被保険
者であれば、誰でも加入で
きます

ポイント2

国民年金上乗せできる

公的な年金

保険料は月額 2 万円～6
万 7 千円の間で自由に決
めることができます

ポイント3

支払った保険料は全額

社会保険料控除の対象

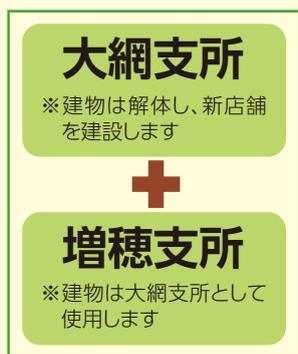
生涯を通じて税制面で大き
な優遇措置があります

※詳しくは最寄りの支所までお問合せください。



支所の再編を行います

当JAでは、「組合員・利用者の皆さまに安心してご利用いただけるJA」「皆さまの負託に応え、より高度なサービスを提供できるJA」を目指しております。その実現に向け以下のとおり支所の再編を行います。ご利用いただいております皆さまには、何とぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。



2021年
11月15日(月)から

大網支所

住所 〒299-3218 大網白里市北飯塚273

電話番号* 0475-72-6101

金融機関番号* 4929

店舗番号* 026

*の部分は現在の**大網支所**と同じです。

<最終営業日>
2021年11月12日(金)

2022年11月に
新店舗へ移転予定



◎詳しくは、下記支所までお問い合わせください
(11月15日以降は、統合後の大網支所へご連絡ください)。

大網支所(TEL.0475-72-6101)
増穂支所(TEL.0475-72-0628)



2021年
11月29日(月)から

東金支所

住所 〒283-0802 東金市東金793-1

電話番号 0475-54-0521

金融機関番号 4929

店舗番号 022



◎詳しくは、下記支所までお問い合わせください
(11月29日以降は、東金支所へご連絡ください)。

東金支所(TEL.0475-54-0521)
公平支所(TEL.0475-54-1541)

JAグループ千葉 農業機械大展示会 「農機チャンス祭<紙面展示会>」の ごあんない

10月21日～10月23日に予定しておりました「JAグループ千葉農業機械大展示会」(主催:JA全農ちば)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各農業機械メーカーの商品を集約した「紙面展示会」として開催いたします。



【実施期間】 10月1日(金)～11月30日(火)

- ◎トラクター、田植え機、コンバイン、管理機など、メーカー各社おおすすめの最新機械情報を掲載します。
- ◎詳しくは、機械センター(TEL.0475-84-2255)までお問い合わせください。

秋の農業機械大展示会・ 農業資材フェア開催を 中止いたします

毎年11月に開催しておりました「秋の農業機械大展示会」「農業資材フェア」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮し、**中止**とさせていただきます。開催を楽しみにして下さった皆さまには、誠に申し訳ございません。何とぞご理解を賜りますようお願いいたします。



JAバンク千葉 ローンキャンペーンのごあんない

【キャンペーン期間】

2021年10月1日(金)～2022年4月30日(土)

上記期間中にお申し込みいただくと、**0.30%金利引下げ!**
この機会にぜひご利用ください。

マイカーローン

～車やバイクの購入資金に～
基準金利 年2.20%(固定金利)

⇒最大割引後 **年1.00%**(保証料別)
(お借入期間 5年以内の場合)



教育ローン

～入学金・学費の資金、留学費用に～
基準金利 年1.60%(固定金利)

⇒最大割引後 **年1.00%**(保証料別)
(お借入期間 13年6カ月以内)



多目的ローン

～結婚式や引越し費用、家電の買い替えに～
基準金利 年2.40%(固定金利)

⇒最大割引後 **年1.80%**(保証料別)
(お借入期間 5年以内の場合)



◎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。

※ローンに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ありますので、ご了承ください。

蓮沼交流センターATMを ご利用の皆さまへ

10月31日(日)の稼働をもちまして、山武市蓮沼交流センターのATMを**廃止**させていただくこととなりました。ご不便をおかけいたしますが、最寄りのJAバンクATMまたは提携金融機関・コンビニエンスストアに設置のATMのご利用をお願いいたします。

公平支所ATMを ご利用の皆さまへ

11月29日(月)の支所統合に伴いまして、公平支所のATMを、ローソン銀行が管理・運営する「**ローソン銀行ATM**」に置き換えさせていただくこととなりました。入れ替え工事のため、当ATMコーナーは**11月16日(火)から新ATMの稼働開始日前日[稼働予定日は11月22日(月)]**までご利用いただけません。新ATMでも無料で入金・出金・残高照会にご利用いただけますが、振込や通帳でのお取引がご利用いただけなくなります。ご不便をおかけいたしますが、振込・通帳記帳は最寄りのJAバンクATMまたは支所窓口をご利用くださいませうようお願いいたします。

振込や振替のご利用には、「**JAネットバンク**」が便利でお得です。「**JAバンクアプリ**」では口座残高や通帳明細を手軽にご確認いただけます。この機会にぜひご利用ください。



©よりぞう

◎詳しくは支所窓口までお問い合わせください。



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 (9月13日発令)

大槻 琢哉 総務部 (営農部駐在) (旧任：総務部)

◆退職 (8月31日発令)

板倉 美咲 (成東支所)

春肥・水稻農薬・園芸農薬の 予約注文を承ります

JA山武郡市のオリジナル肥料 (さんぶジシアン有機特806、さんぶ営農化成6号、さんぶ葱スペシャル、さんぶ西瓜ブリケット、さんぶ人参ブリケット) や 集約銘柄肥料、水稻一発除草剤の重点品目、茎葉処理除草剤などを**特別価格**で提供させていただきます！



以下の受付期間中にご予約いただくと、対象品目を**購入金額**に応じてお値引きいたします。この機会にぜひご利用ください！

【受付期間】 10月1日(金)～12月10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。

収入保険をご紹介します！

全ての農産物を対象に、自然災害による収量減少や価格低下をはじめ、農業者の経営努力では避けられない様々なリスクによる収入減少を補償します。

コロナ禍の影響で収入が減少した場合も補てんの対象です。

(1) 加入できる方

青色申告を行っている農業者(個人・法人)

※加入申請時に青色申告(簡易な方式を含む)の実績が1年分あれば加入できます。

※収入保険と、農業共済、ナラシ対策、野菜価格安定制度などの類似制度は、どちらかを選択して加入します。

※ゲタ対策につきましては、同時に加入できます。

◎令和3年1月からは当分の間の特例として、野菜価格安定制度の利用者が初めて収入保険に加入する場合、最初の1年間に限り収入保険と野菜価格安定制度を同時利用することができます。

(2) 対象収入

農業者が自ら生産した農産物の販売収入全体

※簡易な加工品(精米、もちなど)は含まれます。

※一部の補助金(畑作物の直接支払交付金等の数量払)は含まれます。

(3) 無利子のつなぎ融資が受けられます

収入保険の補てん金の支払は、保険期間の終了後になりますが、**保険期間中**であっても、自然災害や価格低下等により、**補てん金の受け取りが見込まれる場合**、NOSAI全国連から、**無利子のつなぎ融資**を受けることができます。

◎詳しくは、千葉県農業共済組合 収入保険課(TEL.043-245-7447)へお問い合わせください。

JAの健康診断

11月2日(火)

午前：松尾支所 TEL. 0479-86-4331

午後：二川支所 TEL. 0479-77-1511



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。

・退職給与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。

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4日(木) 午前・18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／11月11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)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況に鑑み、当面の間は、本所にてWebでの相談となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

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・印鑑の紛失や盗難

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カードの紛失や盗難

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山武郡市のあゆみ

2021年8月31日現在

出資金48億3千万円／販売品取扱高51億8千万円／直販高9億7千万円
購買高29億0千万円／貯金2,255億2千万円
貸出金264億2千万円／長期共済保障保有高6,337億7千万円
正組合員／1万2,199人 准組合員／9,668人

移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 11月から運行日程を変更します

【10月】これまでどおり運行します

	月	火	水	木	金
旧・福岡支所	○			○	
旧・豊海支所		○			
旧・大総支所			○		
旧・豊岡支所 出荷場					○

【営業時間】午前9:30～午後3:30

※土日祝日、10月11日(月)は休業いたします。

【11月】運行日程を変更します

運行場所	営業日	運行場所	営業日
旧・福岡支所	1日(月)	旧・大総支所	10日(水)
	4日(木)		17日(水)
	8日(月)		24日(水)
	18日(木)	15日(月)	
旧・豊海支所	2日(火)	農産物直売店 「山武緑の風」 大網店	19日(金)
	9日(火)		22日(月)
	16日(火)		25日(木)
	30日(火)		29日(月)
旧・豊岡支所 出荷場	5日(金)		
	12日(金)		
	26日(金)		

【営業時間】午前9:30～午後3:30

※土日祝日、11月11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
※ご利用の際は、キャッシュカードをお持ちください。

農産物直売店

「山武緑の風」からのお知らせ

◆5%還元キャンペーン実施中！@全店

◎実施期間：9月1日(水)～11月20日(土)

◎期間中に「山武緑の風」各店でお買い上げレシートを1万円分集めていただくと、全店で利用できるお買い物券(500円分)と引換いたします。

※詳しくは、各店のキャンペーン用紙をご覧ください。

◆新米取り扱い中です！@全店

◎「コシヒカリ」「ふさこがね」など多数ご用意しております。

当面の営業時間について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全店で時間を短縮して営業しております。ご理解いただけますよう、お願い申し上げます。

【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。

ダイアリー



昨年度の振り返り

昨年度は、本圃定植後の生育はおおむね順調に推移しました。しかし、年明け被覆前の低温と暴風により、茎葉の傷みから圃場の生育にばらつきが見られ、樹勢を維持できずに収量が大きく低下する圃場が見られました。

次年度対策

●被覆時期と倒伏軽減策と圃場の選定および定期的な灌水

越冬するときの本葉数が5枚以上になると耐寒性が弱くなり、寒害を受けやすくなります。特に被覆開始時期が早すぎると生育が進みすぎるため、1月下旬以降を目安に被覆を行うようにしましょう。開花期以降の乾燥は、結実や莢の充実不足を招くため、保水性の良い圃場の選定または定期的な灌水（例…通路灌水）など、事前の対策が必要です。

倒伏軽減策として、被覆ビニール除去後、ナイロンテープな

どを使用し、従来どおり割竹を残して作物を囲むように結んで抑える方法があります。被覆しない場合は支柱を立てて、同様に囲って揺さぶられないようにしてください。

ソラマメ病害虫防除

●えそモザイク病

えそモザイク病は土壌伝染性のウイルス病で、感染した場合、株が萎縮し、葉や莢にえそ症状が出るのが特徴です（写真①）。早期に発病すると生育が停止し、収穫に至らないこともあります。

対策としては、①連作を避ける、②水はけの良い圃場を選ぶ、



写真① えそモザイク病（葉の症状）

③ウイルス病と思われる症状が確認された圃場では発病株を抜き取る、④トラクターなどの管理を最後に行い、土壌を他の圃場に持ち込まない、⑤堆肥等を投入し土壌の改善を行う、の5つです。

ウイルス病の発生を軽減させるためにも、定植の45日前までにバスマミド微粒剤（10㍓当たり30キ）の散布をお勧めします。

●ネキリムシ

近年、ネキリムシが多発傾向にあります。幼苗時期に茎を食害され、枯死して欠株となり減収につながります。生育初期にガードベイトA（10㍓当たり3キ）を株元処理してください。土壌消毒も選択できますが、専用



写真② えそモザイク病（実の症状）

の機械が必要なため、手軽に使用できる薬剤をお勧めします。

●アブラムシ類

アブラムシは、トンネル被覆内や暖冬傾向で気温が高い状態の場合、活動が続きます。生長点に生息し、葉や茎の汁を吸うため、株の生長が止まります。定植時にアドマイヤー1粒剤（1植穴当たり2㍓）を土壌混和して発生を予防し、多発する前に十分に防除を行うことが重要です（表①参照）。

表① ソラマメのアブラムシ防除薬剤

薬剤名	使用量・希釈倍率	使用時期	使用回数
アディオン乳剤	3000倍	収穫7日前まで	3回以内
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倍	収穫3日前まで	3回以内

水 稲

農 作 業

テクニカル

営農部営農振興課 水稻専門指導員 石井 枝里奈



ジャンボタニシ(写真③)は秋の水温低下や落水とともに土中に潜り、翌春まで越冬します。そのまま放置した場合、翌年の発生密度はさらに高まり、薬剤防

ジャンボタニシ対策



写真③ ジャンボタニシ (成貝)

ジャンボタニシ・雑草防除は稲刈り後から！

年々増加しているジャンボタニシ(正式名…スクミリンゴガイ)や、難防除雑草のオモダカ、クログワイは、春の田植え後に発生してからは防除しきれません。秋の稲刈り後から対策をして、翌年の発生密度を減らしておくことが重要です！

多年生雑草のオモダカ(写真④)とクログワイは、稲刈り後の9月下旬から11月上旬に塊茎を形成し、翌年に再び発生してしまします。秋から冬期に対策しておくことで、翌年の発生密度

難防除雑草対策

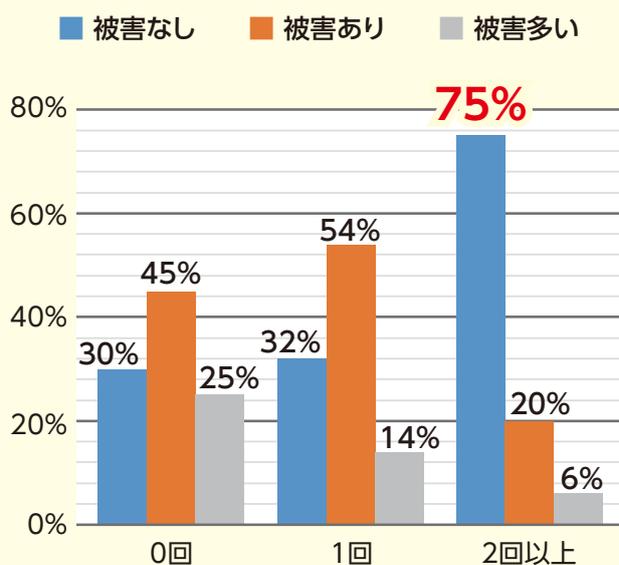
① 早期の稲わらのすき込み
 翌春まで稲わらを残しておく、その下が保温されるため、ジャンボタニシが越冬しやすくなります。できるだけ早く稲わらをすき込み、越冬場所を減らしましょう。稲わら分解促進材(わらゴールド、アグリ革命など)を使用すると効果的です。
 ② 厳寒期に数回耕うん
 厳寒期に丁寧に耕うん(走行速度は遅く、回転数は速く)することで、越冬中の貝を物理的に破壊します。また、寒さにあてることで殺菌します。耕うん回数が多いほど翌春の発生密度が低下し、被害を軽減することができます(図①)。

除だけでは対処できなくなります。そのため、越冬数を減らす対策が重要です。
 ① 早期の稲わらのすき込み
 翌春まで稲わらを残しておく、その下が保温されるため、ジャンボタニシが越冬しやすくなります。できるだけ早く稲わらをすき込み、越冬場所を減らしましょう。稲わら分解促進材(わらゴールド、アグリ革命など)を使用すると効果的です。
 ② 厳寒期に数回耕うん
 厳寒期に丁寧に耕うん(走行速度は遅く、回転数は速く)することで、越冬中の貝を物理的に破壊します。また、寒さにあてることで殺菌します。耕うん回数が多いほど翌春の発生密度が低下し、被害を軽減することができます(図①)。



写真④ 稲刈り後開花しているオモダカ(地下部では塊茎を形成し始める)

図① 耕うん回数による被害程度別圃場割合



を減らすことができます。
 ① 稲刈り後、早めに地下部まで枯らす茎葉処理除草剤(ラウンドアップマックスロードやタッチダウン・Qなど)を散布

し、塊茎形成を阻害する。
 ② 秋期の耕うんにより塊茎を地表面に出し、冬期の乾燥により枯死させる。

(注) 山武市の水田152圃場を対象に、平成29年の水稻栽培後8月~翌1月に行われた耕うん回数を調査し、翌年5月に圃場ごとの被害程度を達観調査により確認

(「ジャンボタニシ防除のすすめ」令和2年11月 山武農業事務所作成)

8月の分析経過について

多成分一斉分析		合計4点
残留農薬分析点数	秋香ゴボウ	1点
	抑制トマト	1点
	抑制ミニトマト	1点
	サツマイモ	1点

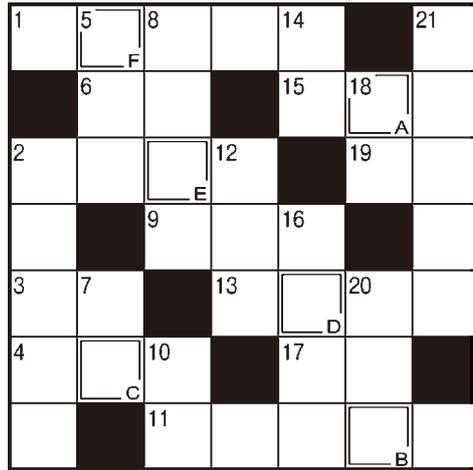
※残留農薬分析において、基準値を上回る成分は検出されませんでした。

土壌診断点数 …… 合計24点



ヨコのカギ

- 1 野山の散策を楽しむレジャー
- 2 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- 3 イノシシを家畜化したもの
- 4 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 6 南米にある南北に細長い国
- 9 定規に刻まれているもの
- 11 アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- 13 スマートフォンにはさまざまなデータが——
されています
- 15 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- 17 ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 19 漢字から作られました



2重枠に入る文字をA⇒F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3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！

- 21 陰暦10月の異称
- 20 サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 18 能ある——は爪を隠す
- 16 船の積み荷を地上に移すこと
- 14 つらいことが続くことばしたくなることも
- 12 感謝の——を込めて花束を贈った
- 10 知識やひらめきを駆使して解きます
- 8 とても小さな滴が降ってきます
- 7 祝い事に付きものの魚
- 5 青物——へ野菜を卸しに行った
- 2 押し入れの上に作られた物入れ

タテのカギ

PRESENT

正解者の中から
抽選で
3名様

ちよきんぎょグッズ
レジャー&レジバッグ

ちよきんぎょイラスト
入りのレジかごサイズ
のお買物バッグです。

※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 リツシユウ (リッシュウ)

リ_A ツ_B シ_C ユ_D ウ_E



いつも「かがやき」を楽しみにしています。内容が充実しており、表紙のかわいらしい写真から元気をもらっています。これからも地域に密着した広報誌作りに期待しています。

(芝山町・鈴木さん)

⇒いつもご覧いただきありがとうございます。読者の皆さまからの声援が広報誌制作への活力になっています。コロナ禍で取材が難航することもあります。この地域の農業や農産物の魅力を伝えられるように、これからも頑張ります！

(かがやき編集部S)

ゆずもいいですが、初秋の今は断然すだちをおすすめします。焼き魚にひと絞りにしてもよし、黄色くなったらポン酢にしても楽しめますよ！

(東金市・戸村さん)

⇒秋を感じる素敵な絵葉書、ありがとうございます♪

(かがやき編集部N)



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。

家族の健康



心掛けたい糖尿病予防

健康科学アドバイザー 福田千晶

わが国の成人の5人に1人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、膵臓で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものの取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、膵臓は疲弊し、インスリンを作れなくなり、体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。血糖値が、いずれにしてもインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続きます。糖尿病になります。

一方、インスリンの助けを借りて糖を引き取りエネルギーとしていた筋肉などの細胞は、暴飲暴食などによりインスリンが大量に分泌されると、その刺激に慣れ過ぎてインスリンが効かなくなり、引き取られない糖は血液中に残り、これによっても糖尿病になります。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などに命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりだけではなく、野菜やキノコ、魚(缶詰も可)や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農作業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいる場合は、日々の運動も必要です。

さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べるとも、大事な糖尿病予防の一つといえます。



つぶやき @ かがやき編集部

©JALの客室乗務員の方が稲刈り体験をすることで、取材に行ってきました(記事は5ページ)。生産者のご厚意で、私もコンバインに乗せていただけることに!初めての運転にオドオドドキでしたが、とても楽しくて貴重な体験でした!



稲刈りを楽しむさおりちゃん

〒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)

- 星見 和子(大網白里市)
- 高橋 まり子(山武市)
- ペンネーム「肥前屋のはる」(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

サンマの らっきょう酢煮

材料(4人分)

- サンマ 中4尾
※アジやイワシでもおいしく作れます。
- A { エコープ「らっきょう酢」*...150cc
みりん 50cc
ショウガ(薄切り) 30g

作り方

- ① サンマは頭と尾を取り、内臓を出して3~4cmの筒切りにする。
- ② 鍋に材料Aを入れて煮立てたら、①を入れて、落とし蓋をして煮る。
- ③ 中~弱火で、煮汁がなくなるまで煮詰めたらできあがり♪

※鍋は、ホーロー等の厚手のものがおすすめです。

※落とし蓋に、アルミホイルは使用しない。

(アルミホイルはお酢等の酸に弱く、溶け出すおそれがあります。クッキングペーパーなどで代用できます。)

*今回は、エコープマーク品 「らっきょう酢」を使いました!

「とにかく便利!」
と女性部員からも
大好評のベスト
セラー商品。らっ
きょう漬けはもち
ろん、寿司の合わ
せ酢など、さまざ
まな料理に使える
万能酢です。



〈1.8L〉 〈1.0L〉

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。
(営農・経済センターでは1.0Lの取り扱いはありません。)

おすすめポイント

旬のサンマを手軽においしく味わえます! サンマ特有の
苦みがなく、骨まで丸ごと食べられるので、お子さんにも
おすすめですよ♪



今月の料理を作ってくれたのは・・・

蓮沼支部の皆さん

(左から)高宮孝子さん、小林トキさん、秋葉松江さん

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♪

