

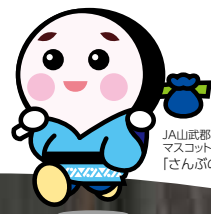
かがやき

2024

11月号

No.351

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 健康快眠講座



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



さんぶ支所管内
(睦岡地区)

いわ せ りょう た
岩瀬 僚太さん
(25)

祖父母の後を継いで 農家へ



自然豊かな土地に魅力を感じて

岩瀬僚太さんはサトイモやサツマイモなどを栽培しています。就農のきっかけは祖父母の「後を継いで欲しい」の一言。幼い頃から祖父母の家に遊びに来て農作業の手伝いをする中で、自然豊かな環境での暮らしと農業に魅力を感じていたこともあり、教員を辞めて昨年5月に就農しました。

作り手としての責任感

岩瀬さんは祖父母から農業の手ほどきを受けながら、日々勉強を重ねています。JAのインショップに出荷をしており、「販売する以上、きちんとした品質のものを作らなければならない。商品のラベルに自分の名前が出るので、責任感が強くなった」と気を引き締めます。栽培管理や選別などをしっかりと行い、一つ一つの品目をできるだけ長い期間、収穫・販売ができるように心掛けています。

**たくさんの方に
興味を持ってもらいたい**

農業の傍ら週に一回、地元の小学生たちを招いて勉強を教えている岩瀬さん。今年は休耕田を活用し、田植えや稲刈り体験を行いました。「遊びの中から学んで、いろいろな分野に興味を持ち、農業や食にも関心を持ってくれたらいいな」とほ

かがやき

2024
11月号
No. 351

●さんぶのかがやきファーマー

さんぶ支所管内(睦岡地区)

岩瀬 僚太さん(25)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

健康快眠講座

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●Information

- ◆ 支所の再編・支所名の変更を行います
- ◆ 灯油の予約注文はJAへ など

8

●農作業 テクニカルダイアリー

春ニンジン・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

●食育ソムリエが作る「満福」レシピ

冬瓜のポタージュ

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近…

九十九里支所管内
(豊海地区)

さくら い そう た
櫻井 蒼大くん (7歳)

虫とゲームが大好きな蒼大くん。自分で捕まえたカマキリを観察したり、お気に入りのゲームで遊んだりして過ごしています。

★就農年

2023年5月

★主な栽培品目

- サトイモ
- サツマイモ
- キクイモ
- ヤーコン

子どもの笑顔が原動力!



「子どもたちの笑顔を見ると元気をもらえる」と岩瀬さん。座学だけでなく養蚕や稲作など、さまざまな体験も実施しています。「もっとたくさん子どもたちが来てくれたらうれしいな」と笑顔で話しました。

「独り立ちするために」

ほ笑みます。

祖母の初枝さんは「体力があるから力仕事も任せられる。後を継いでくれると聞いたときはとてもうれしかった」と笑顔で話します。岩瀬さんは「いずれは独り立ちしなくてはいけない。今後は一人でも栽培できるように、品目や栽培方法なども考えていきたい」と意気込みます。

眠講座

2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつけられています。質の高い睡眠を維持できるよう心掛けましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、布団から出て朝の時間を有意義に使いましょう。



私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

イラスト:ゆきたけし

1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用による夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4 仰向けでリラックス

寝るときの姿勢は仰向けがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



健康快

6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5℃上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38℃のぬるめのお湯で25～30分、42℃の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40℃のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5 食事と睡眠～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5～6時間前からは控えましょう。





緑の風部会

10/4

地元の農産物に理解深めて

緑の風部会「食育ソムリエ倶楽部」は10月4日、地元の消費者に農業や農産物への理解を深めてもらおうと、栗の収穫体験イベントを山武市で行いました。

農産物直売店「山武緑の風」の利用者13人が参加し、栗生産者の藤田和也さんの圃場で和栗3品種の収穫を体験。食べ頃の見分け方やイガから取り出すコツなどを教わりました。その後は食育ソムリエにアドバイスを受けながら、栗どら焼き作りに挑戦。品種の食べ比べをしたり、ソムリエが作った栗ご飯やけんちん汁を味わいました。

参加者は「収穫体験は初めてだったが、生産者に丁寧に指導してもらえたので楽しめた。食育ソムリエから教わった栗料理も実践してみたい」と話しました。



▲藤田さん(左)に収穫の仕方を教わる参加者



▲調理方法を伝える食育ソムリエ(右)

青年部



10/4

ソフトボールで県外の部員と交流

青年部は10月4日、長野県松本市で開催された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」に千葉県代表として出場しました。

当日は部員11人が出場し、初戦でJAあきがわ青年部(東京都)と対戦。部員からホームランも飛び出すなど、熱戦を繰り広げました。結果は惜しくも敗れましたが、県外の青年部員たちと積極的に交流し、親睦を深めました。



▲打席に立ちヒットを狙う部員



▲参加した部員ら

インショップ

10/15

商談会で生産者が農産物をPR

JA山武郡市は10月15日、インショップ販売の拡大を図ろうと、取引先の担当者を招き、秋冬野菜の商談会を本所で開きました。

生産者7人がリーフレタス、ニンジン、インゲンなど各々が生産した農産物を持ち込み、担当者に商品の特長をPRし、商談を行いました。また今後の販売方策について意見を述べ合ったり、発注方法の見直しや年末の販売強化に向けて話し合いました。

担当者の一人は「生産者の生の声が聞けて貴重な機会となった。さんぶの農産物は鮮度が高く、ファンが多い。今後も生産者・JAと協力し合い、認知度アップにつなげたい」と話しました。

当JAのインショップ販売は2002年にスタート。現在は8社と契約し、イオンや西友など県内外94店舗で販売を展開しています。



▲取引先の担当者(左)に農産物をPRする生産者

JA

9/20

提案力を磨き 利用者満足度アップを目指す



▲LA部門の
高橋友美さん



▲スマイルサポーター部門の
金田賢二さん

共済部は9月20日、お客さま満足度向上のため、コンクールを本所で開きました。

審査の結果、スマイルサポーター(共済窓口担当者)部門はさんぶ支所の金田賢二さんが、LA(ライフアドバイザー)部門は成東支所の高橋友美さんが最優秀賞に選ばれました。

JA

9/26・27、10/3

環境に優しい農業を



▲回収した空き容器を運ぶ職員

JA山武郡市は9月26・27日の両日、組合員・利用者の不要になった農薬や空き容器等を各営農・経済センターで回収しました。

期限切れ農薬の使用や不法投棄は、環境汚染にもつながります。当JAは食の安全性確保や環境保全のため、回収運動を行っています。

今年は81件から約2.1トン进行回収。10月3日に各センターから旧蓮沼支所に集めた後、専門業者に委託して適正に処分しました。

子どもたちの農業体験



9月26日 芋掘り体験

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にサツマイモの掘り方を教えてもらいました!



がんばれ!
がんばれ~!



©よい食P



大きなお芋み~つけた!

10月2日 稲刈り体験

東金市立福岡小学校 5・6年生

渡邊農園の渡辺博之さんに協力していただき、稲刈りを頑張りました♪



渡辺さんに
鎌の使い方を
教わったよ!



たくさん刈り取るぞ~



新採用職員のご紹介

(10月1日付)



む とう なお や
武 藤 尚 也
中央支所

◎組合員、利用者、地域の皆さま、
よろしくお願いいたします。

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
の一般事務および接客を伴う事務。
◆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】

総務部 教育人事課 採用担当 TEL.0475-82-3221

農家で働きたい人を募集中！

ご興味のある方は、農作業ヘルパー無料職業紹介所へ
お問い合わせください。

【作業内容】 農作業全般(定植作業、収穫作業など)

【雇用期間】 求人者(農家)と協議のうえ決定

【賃金】 金額・支払方法などは求人者(農家)と
協議のうえ決定

◎仕事内容は農作業が基本となりますので、依頼が少な
い時期があります。

◎求人票に沿って条件の合う方から仕事紹介のご連絡を
いたします。条件によってはご紹介できない可能性も
ありますので、あらかじめご了承ください。

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(営農部内)

(厚生労働大臣届出受理番号12-特-000116)

TEL.0475-82-3531 〈受付時間〉平日午前8:30～午後5:00

インショップ販売 出荷者を募集中！

インショップ販売とは

食品小売業者(スーパーマーケット)との直接取引販売の
こと。JAが取引先と直接商談し、商品を店舗の地場野菜コ
ーナーで販売します。

販売取扱品目

青果物、青果物を使用した加工食品
(ただし、仕入れ販売は認めないものとする)

◎出荷を希望される方には個別に、インショップ販売出荷
要件の説明を行います。

◎加入する際にJA山武郡市の出荷者番号が必要となります。
番号をお持ちでない場合は、登録を行っていただき
ます。

お問い合わせ

営農部 園芸課 インショップ担当

TEL.0475-82-3271

〈受付時間〉平日午前8:30～午後5:00

★ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください！



多発する詐欺に気をつけて！

【電話de詐欺】

- 市役所(町役場)職員などが電話で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、電話で口座番号・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、皆さまの大切な貯金を
狙っています。暗証番号など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！

【フィッシングメールや偽サイト】

JAバンク・JAネットバンクを装
った不審なメールが確認されて
います。このようなメールを受
け取った場合は、開封せずに速
やかに削除してください。メー
ルに記載されているリンク
(URL)や添付ファイル等は絶対
に開かないでください。



支所の再編・支所名の変更を行います

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と支所名の変更を行います。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。

二川支所



千代田支所

2024年
11月25日(月)から

芝山支所

住所* 〒289-1624 芝山町小池1034

電話番号* 0479-77-1511

金融機関番号* 4929

店舗番号* 020

*の部分は現在の二川支所と同じです。

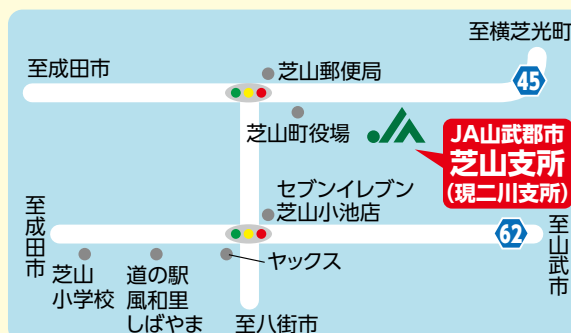
<最終営業日>
2024年11月22日(金)



※詳しくは、各支所までお問い合わせください。

二川支所 (TEL.0479-77-1511)

千代田支所 (TEL.0479-78-1121)



芝山支所オープン記念 定期貯金キャンペーン

キャンペーン期間 10月1日(火)～12月30日(月)

新たなご資金・普通貯金からのお預け替え・満期増額書替(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

ドリーム賞 抽選で30名様にカタログギフト1万円相当をプレゼント!
(税抜10,800円)

ハッピー賞 抽選で300名様にシンビジウムをプレゼント!

<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れば対象となります。

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】2025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)

〈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◆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◆抽選権: 20万円ごとに1口の抽選権をお付けします。満期増額書替は全額に抽選権をお付けします。元金に対して20%以上の増額とならない書替、ATM・ネットバンクでのお申し込みは対象外とさせていただきます。◆取扱対象: 個人の方に限ります。◆期限前解約: 原則として期限前解約はできません。解約した場合、抽選権(当選権)は失効します。◆賞品のお引き渡し: 抽選日以降にJAがお届けします(2025年2月中旬予定)。



※写真はイメージです

◎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。

令和7年産 水稻緑化苗の注文を承ります

JA山武郡市では管内4カ所の育苗センターで、水稻緑化苗の生産を行っています。

種もみの準備から播種作業をJAへ委託することで、省力化につながり、発芽不良の心配がなくなります。管内で水稻を作付けしている方ならどなたでもご利用いただけますので、下記の営農・経済センターまでお問い合わせください。

【供給苗】緑化苗(播種後5～6日経過した苗)

【期 間】3月中旬～4月中旬に引き渡し

【取扱品種】コシヒカリ、ふさがね、ふさおとめ、粒すけ

※センターにより一部取り扱いのない品種がありますので、事前にお問い合わせください。



お問い合わせ

成東経済センター	TEL.0475-80-3700
やさいの里営農センター	TEL.0479-80-7780
芝山経済センター	TEL.0479-77-0767
大網経済センター	TEL.0475-78-6333



移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 12月の運行予定

	12月	月	火	水	木	金
			午前	午後		
A	旧増穂支所	○			○	
	旧豊海支所		○			
	旧福岡支所			○		
B	旧豊岡支所		○			
	旧大総支所			○		
	旧千代田支所		○			○

水曜日はAルート(豊海・福岡)とBルート(豊岡・大総)を隔週で運行します。

★12月4日・18日はAルートで運行します。

★12月11日・25日はBルートで運行します。

【営業時間】午前9:30～午後3:00

※旧豊海・豊岡支所は午前9:30～12:00

※旧福岡・大総支所は午後1:00～3:00

※土日祝日、12月12日(木)、31日(火)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。

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(水)～2025年2月13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。

【ご注文・お問い合わせ】

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。

理事会だより

9月25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。

- ・個人情報保護法関連規程の一部改正に関する件
- ・「当組合におけるリスク評価書」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5日(木)午前、19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12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9月30日現在

出資金48億7千万円／販売品取扱高66億6千万円／直販高11億1千万円

購買高25億5千万円／貯金2,285億0千万円

貸出金329億2千万円／長期共済保障保有高5,927億1千万円

正組合員／1万1,282人 准組合員／9,620人

農産物直売店「山武緑の風」

12月のイベント情報

全店共通

◆12月12日(木) たまごの日

数量限定で通常価格より50円引きで販売します。

◆お正月用品を販売します

◎のし餅のご注文を承ります(受付期間は各店舗にてご確認ください)。

◎切り餅、お飾り、しめ縄等、多数ご用意します。



◆年末年始の営業について

12月31日(火)～1月4日(土)は休業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！

◎緑の風に出品いただける生産者を募集しています。緑の風の生産者の一員として、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

【大切なお知らせ】

「山武緑の風」山武店の閉店について

山武店は2003年の開店以来21年間、生産者とお客さまとの橋渡し役として地域に根差した営業を続けてまいりましたが、**本年12月30日(月)をもって閉店**することとなりました。

これまで営業を継続できたのは、ひとえにご利用いただきました皆さまの多大なるご支援とご厚志の賜物であり、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

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**2024年10月1日から時間額1,076円に改正されました(50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へ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



春ニンジン

山武経済センター 営農指導員 福岡 龍也

令和6年産の振り返り

1月下旬から2月播種の圃場では低温等の影響による発芽不良の発生や、2月下旬から3月末にかけての天候不順による生育の遅れ、強風の影響による露地トンネルの剥落など、天候による被害を多く受けた年となりました。その結果、シーズンを通して小ぶり傾向となり、出荷量が前年と比較して2L級で約55%、L級で約26%減少しました。

4月以降は気温が上昇し、生育の遅れを取り戻したものの、収穫期となる5月頃からは度重なる降雨に見舞われ、しみ症の発生が散見されました(写真①)。その結果、A M品やB品など、下等級の出荷量が前年と比較して約70%増加しました。

一方、前段産地である徳島県産の切り上がりが早まった影響で、千葉県産のニンジンは非常に高単価での販売環境が続ぎ、前年対比138%の単価となりました。

収穫適期を逃してしまつと、しみ症の発生や病害根、裂根の

発生などにより、正品率の低下、ひいては売上の減少につながります。これらの対策として、今回はJ・A山武郡市人参部会と関係機関が共同で行った品種比較試験についてご紹介します。

品種比較試験の目的

慣行品種と比較してしみ症に強く、形状や揃いが良い品種の選定を目的とし、アロマ809、アロマ810、彩極、NX・DC301の4品種で試作を行いました。

〈播種日〉：2月12日

〈調査日〉：6月7日

試験結果

発芽率は4品種とも慣行品種(90%)を上回る結果となりました(表①参照)。しみ症の発生率は慣行品種が20%であるのに対し、アロマ810とNX・DC301は17%とやや少ない数値となりました。さらに、地上部の葉長は慣行品種と比べて、彩極とNX・DC301がコンパクトで、収穫作業に適した草勢であるのに対し、アロマ810はやや繁茂

している傾向がありました。なお、正品割合に関しても、4品種ともに慣行品種(50%)と同等以上で、NX・DC301では75%と最も高くなりました(写真②、図①参照)。



写真①
しみ症が発生したニンジン

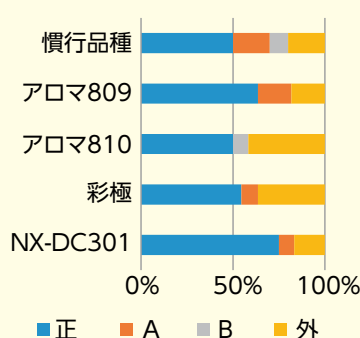


写真② 試作品種の比較写真

表① 品種比較試験結果

	葉長 (cm)	根長 (cm)	根重 (g)	発芽率	障害発生率		
					しみ症	岐根	形状不良
慣行品種	58	15.6	115	90%	20%	10%	20%
アロマ809	55	15.8	124	99%	27%	0%	9%
アロマ810	59	16.2	134	100%	17%	42%	0%
彩極	50	14.2	116	99%	36%	0%	9%
NX-DC301	47	14.8	116	100%	17%	8%	0%

図① 規格別発生比率



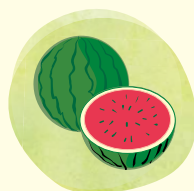
ぜひ、今回の試験結果を次年度の作付けの参考にしてください。その他、ご不明な点等ございましたら、お近くの営農・経済センターまでお気軽にお問い合わせください。

スイカ

農業

テクニカル

芝山経済センター 営農指導員 山本 匠



令和6年産の振り返り

令和6年産のスイカは、3月に天候不順や低温が続いたことで、開花不良や結実不良が多く発生しました。それらの影響により4～5月の出荷量は平年を大きく下回る結果となりました。4月以降は交配が順調に進み、6月以降の出荷量は平年と同等の水準にまで回復しました。

今回はスイカの収量を減少させないために、今年初めて県内で発生が確認された病害とその対策についてご紹介します。

スイカ退緑えそ病について

今年の8月に千葉県内で初めて「スイカ退緑えそ病」(写真③)の発生が確認されました。初期症状としては、不鮮明な退緑斑紋が生じ、それが徐々に増加し黄化葉となります。症状が進展すると葉脈部分を残して葉の全面が黄化します。加えて葉の周縁や葉脈間からえそが生じ、最終的には葉が枯死します。さらに果実の肥大不足、糖度不足等も引き起こす



写真④ スイカ退緑えそ病(拡大)
(写真提供: 山武農業事務所)



写真③ スイカ退緑えそ病
(写真提供: 山武農業事務所)

コナジラミ対策

ため、収量減少も懸念されます。この病害は、近年トマト等で猛威を振るっているタバココナジラミ(写真⑤)がウリ類退緑黄化ウイルス(CYV)を媒介するこ

とで伝染します。ウリ科の他にもナス科やアカザ科など、広範な植物に感染しますので、スイカも含めて周年でコナジラミ対策が必要になります。



写真⑤ タバココナジラミ
(ルーラル電子図書館より引用)

と対策を講じることが重要です。

① コナジラミをつながない

前作終了後は残渣や雑草等を除去し、ハウスの蒸しこみを行いましょう。高温と乾燥により殺虫効果が高まります。

② 健全な苗を育成

苗から本圃へのコナジラミの持ち込みを防ぎましょう。育苗ハウスには害虫が入らないよう開口部に目合い0.4mm以下の防虫ネットを展開し、育苗ハウスや本圃周辺の雑草は除去しましょう。また育苗期～定植当日に使用可能な薬剤表②参照による防除を行いましょう。

③ 感染源の除去

前述した①と②の対策をしても完全に防げるとは限りません。初期に発病した株については速やかに抜き取り、本圃周辺から隔

離しましょう。
以上の初期防除に生育期の防除を合わせた総合的防除に取り組むことで、作物を病害から守りましょう。

表② 育苗期～定植当日に使用可能な薬剤

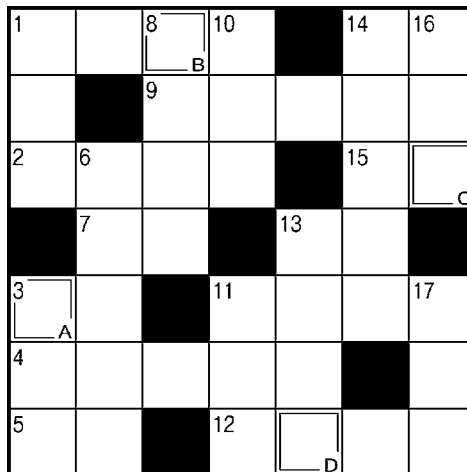
薬剤名	系統 (IRACコード※)	使用量	使用方法	使用時期	使用回数
ベストガード粒剤	ネオニコチノイド系 (4A)	1g/株	株元処理	育苗期	1回
		1～2g/株	植穴処理 土壌混和	定植時	
ベリマークSC	ジアミド系 (28)	25mL/400株	灌注	育苗期後半～定植当日	1回

※IRACコードとは、害虫に対する農薬の効き方が同じものをグループ分けして記号で表したものです。



ヨコのカギ

- 1 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 2 灰皿にたまります
- 3 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 4 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 5 焼き鳥を食べると残るもの
- 7 金融——、——髪
- 9 そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- 11 ギンナンがなる木
- 12 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 13 茶わんと反対の手で持ちます
- 14 3の3——は9です
- 15 クリの実を守るトゲトゲ



2重枠に入る文字をA⇒D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 「鳥より一画少ない鳥
- 3 ——園に子どもを迎えに行った
- 6 お父さんそっくり！まるで——ね
- 8 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 10 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 11 患者を診ます
- 13 頭にキュッと締めるもの
- 14 ジャガイモのことです
- 16 ——応報、身から出たさびだね
- 17 漢字で書くと雲母。さららともいう鉱物です

タテのカギ

PRESENT

正解者の中から
抽選で
5名様

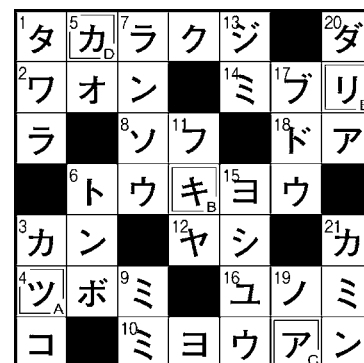
**ちょきんぎょグッズ
エコトートバッグ**

小さくたんで携帯できる、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)

9月号の答え ツキアカリ

ツ_A キ_B ア_C カ_D リ_E



広報誌を見るのが毎月の楽しみです。クロスワードが好きなので、真っ先に開いて解いています。エリアトピックも楽しい！次号も楽しみにしています。



(東京都・ペンネーム「Yuji」さん)

⇒東京からのお便り、ありがとうございます。広報誌をホームページで公開していることもあり、最近は県外の方からのお便りも増えていてうれしいです！山武郡市とご縁のある方なののでしょうか？今後もよろしく願いいたします♪

(かがやき編集部 S)

9月号の准組合員アンケートの集計結果を読み、JAの経営や地域への歩み寄りの心を感じました。私自身の見聞も広がりました。



(大網白里市・小川さん)

⇒アンケートは定期的に行っており、貴重なご意見をいただけてとてもありがたく思います。広報誌も読者の皆さまのご意見を大切にしながら誌面づくりを行っていきますので、ご意見・ご感想をたくさんお寄せいただけると嬉しいです。

(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。



実りの秋を 楽しみながら健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかり取ると、満腹ホルモン（コレスチトキニン）が、食欲抑制ホルモン（レプチン）の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省・2020年版）によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマをかば焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙

しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取ると良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食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

◎こんにちは編集部Nです！わたしにとって秋といえば「食欲の秋」。サンマやサツマイモ、カボチャなどおいしいものがたくさんありますよね。栗も大好きなもののひとつ！たくさんいただいたのですが、下処理が難しく自分で料理すると失敗ばかり…。取材の際、食育ソムリエさんにごちそうになった栗の渋皮煮は、おいしくてひと口で幸せな気分になりました♪



ほっぺたが落ちるほど
おいしかったです😊

さつき

〒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）

- 内山 光輝（大網白里市）
- 杉澤 節子（東金市）
- 行方 かづ子（東金市）
- 笠井 康子（山武市）
- 小川 幸子（芝山町）

まんぷく 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。



冬瓜のポタージュ

冬瓜をふんだんに使った、
体も心も温まるほっこりポ
タージュ♪夏は冷やして飲
んでもおいしいよ！



食育ソムリエ ワンポイントアドバイス

油やバターを使わないの
でヘルシー！みそで味付
けているのでコクがあ
り、和風のさっぱりした
味です。乳製品が苦手な
方にもおすすめです♪

材料(4人分)

- 冬瓜(皮をむき、種ワタを取り除いたもの)…250g
※皮は厚めにむく。
- 玉ネギ……………50g
- 野菜ブイヨン……………5g
※コンソメでも代用可。
- 水……………500mL
- 豆乳または牛乳……………150mL
- みそ……………小さじ1
- パセリ(みじん切り)……………適量



作り方

- ① 冬瓜は2〜3cm幅に切り、玉ネギは薄くスライスする。
- ② 鍋に水、野菜ブイヨン、①を入れて中火で15分ほど煮る。
- ③ 冬瓜がやわらかくなったらミキサーにかけ、なめらかになるまでかくはんする。
- ④ ③を鍋に戻し、豆乳を加えて中火で煮立たないように温め、みそを溶き入れる。
- ⑤ 器によそい、パセリを散らしたらできあがり♪



「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！



編集・発行／山武郡市農業協同組合

〒289-1334 千葉県山武市和田375-2 TEL 0475-82-3221 FAX 0475-82-6787
発行責任者／鈴木俊幸 編集事務局／企画部 印刷所／株式会社弘報社

