

かがやき

2024

6月号
No.346

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

今年で創立50周年！

JA青年部の活動をご紹介します



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

ファーマー



二川支所管内

鈴木 次夫さん(90)※写真左

宇井 美津江さん(81)※写真右

鈴木 美佐子さん(79)※写真中央

仲間がいるから
頑張れる



現役のベテラン生産者

鈴木次夫さん、宇井美津江さん、鈴木美佐子さんの3人は、芝山町の高谷地区でスイカを栽培しています。次夫さんは農業を70年以上、美津江さんと美佐子さんは約60年続けているベテラン生産者です。3人は圃場が隣接しており、ずっと一緒に農業を続けてきた、気心の知れた仲。普段から互いの栽培の状況を伝え合ったり、相談し合ったりしています。

農業の厳しさと喜び

スイカの栽培において一番大変な作業は交配だといい、晴天時の午前中という限られた中で行う大事な作業です。「農業は天候に左右されるため、長年続けていても毎年同じようにはいかない」と厳しさを語る美津江さん。「だからこそ、見た目も立派でおいしいスイカがたくさん収穫できたときが一番うれしい」とほほ笑みます。

健康第一に

農業を長く続けるためには「健康が一番だ」と口をそろえる3人。全員が大玉スイカを栽培しており、出荷時には1箱20キロを超えるものもあるため、体力づくりも重要です。「家でのんびりしているよりも、農業で頭を働かせ、体を動かしていきたい。それが長生きの秘訣かな」と次夫さんは笑顔を見せます。

かがやき

2024
6月号
No.346

●さんぶのかがやきファーマー

二川支所管内

鈴木 次夫さん(90)

宇井 美津江さん(81)

鈴木 美佐子さん(79)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

今年で創立50周年！

JA青年部の活動をご紹介します

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●農作業 テクニカルダイアリー

抑制トマト

9

●農業関連補助事業のご紹介

10

●Information

◆「さんぶのさんちゃん号」運行予定

◆緑の風からのお知らせ など

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

たっぷり夏野菜の梅酢和え

16

●今月の表紙を飾ってくれたのは…



大網支所管内(大網地区)

伊藤 嘉那ちゃん(3歳)

千夏ちゃん(1歳10カ月)

唯人くん(6カ月)

最近…

嘉那ちゃんはプリキュアやディズニープリンセスがお気に入りです！

食べることが大好きな千夏ちゃんはお肉とお肉が好物♪

ニコニコ笑顔の唯人くんは寝返りができるようになりました！

★就農年

次夫さん…1951年4月

美津江さん…1963年4月

美佐子さん…1965年4月

★主な栽培品目

●スイカ(大玉)

●キュウリ

みんなで楽しく会食



仕事だけでなくプライベートでも仲が良く、「年に3～4回、近所の生産者みんなで一緒に食事に行くのが楽しみになっている」といいます。

頼れる仲間たち

「高谷地区のスイカ農家は15～16軒あったが今は4軒になってしまった」と次夫さん。美佐子さんは「遠くの親類より近くの他人」というように、隣近所の農家仲間はとても頼りになるので、この関係性を大事にしたいといっています。3人は「これまで続けてこられたのは仲間がいたから。これからも元気に農業を頑張りたい」と話しました。

今年で創立50周年!

特集

青年部の活動をご紹介します

JA山武郡市青年部は、今年で創立50周年を迎えました。

今回の特集では、組織の概要やこれまでの活動の経過、現在力を入れている取り組みなどをご紹介します。



JA YOUTH

青年部は、JAをよりどころに地域農業の振興を図る青年農業者の集まりです。「農業を通じて、より良い地域づくりをすること」を目標に、さまざまな活動に取り組んでいます。

1974年10月に前身の「山武農協青年部」が発足。九十九里、南郷、緑海、鳴浜、蓮沼、睦岡、横芝の7組織で構成され、発足時の盟友(部員)数は183人でした。1995年のJAの合併に伴い、1996年には名称を「JA山武郡市青年部」に変更しました。

現在は4支部で100人の盟友が活動しています。また、千葉県内には約700人、全国では約5万人の盟友がいます。

JA山武郡市青年部 (100人)

(2024年4月1日現在)

さんむ中央支部(34人)

〈山武市(旧成東町)〉

大網白里支部(30人)

〈大網白里市〉

睦岡支部(18人)

〈山武市(旧山武町)〉

やさいの里支部(18人)

〈山武市(旧松尾町)〉
横芝光町(旧横芝町)〉

〈 〉のカッコ内は主な活動地域。

スローガン

ぎん りん やく どう
銀 鱗 躍 動
～最強の団結力を武器に～

「銀鱗躍動」とは、元気よく光り輝き活動すること。このスローガンのもと、農業を牽引する担い手を育成するため、新たな「発想・提言・行動」を起こすとともに、支部間の交流を活性化させて広範囲にわたる人的ネットワークを構築し、盟友の絆を深めます。部員一人一人が将来のビジョンを掲げ、魅力ある活動を行うことで、継続的に飛躍していく青年部を目指します。



▲青年部長 並木一寅さん
(やさいの里支部)

青年部活動を通じ、全国の盟友とめぐり合うことができました。盟友は生産する品目は違えども、**ともに農業のこれからを語り合い行動できる唯一無二の存在**です。

盟友一人一人が考え行動し、活動を楽しめる組織であり続けるため、今後も取り組みを進めていきます。



盛大に行われた創立50周年の
記念式典(2024年4月5日)▶

青年部の主な活動

農政活動

日本の農業と自らの農業経営を守るため、JAグループと一体となった農政活動を展開しています。



▲青年部員の政策提言集「ポリシーブック」を活用した国会議員への要請活動（2023年11月）

組織強化活動

活動の充実と組織の活性化を目的に、本部役員会を開催しています。また、JA役職員との懇話会を毎年開き、意見や要望を伝えています。



▲JA役職員と意見交換（2023年12月）

営農活動

農業経営に役立てるための研修会や、関係機関と連携した後継者育成のための婚活イベントを開催しています。



▲JA全農営農技術センターへの視察研修（2013年2月）

文化厚生活動

スポーツ等を通じて盟友間の親睦を深めたり、JAのイベントに参加して地域の住民に青年部をPRしています。



▲ソフトボールで関東大会に出場（2018年10月）



▲パークゴルフ大会（2023年7月）



▲地元野菜を使った焼きそばを資材フェアで販売（2023年11月）

食育活動・地域貢献活動

支部ごとに各地区のこども園や小学校における食農教育活動に取り組みほか、地域の環境美化活動や野菜の販促活動なども行っています。



▲園児の芋苗植えをサポート（2023年6月）



▲小学生の芋掘り体験を支援（2023年9月）



▲保育所でネギの収穫体験を実施（2022年10月）



▲地域住民向けのネギの皮むき体験（2023年10月）



▲地域の清掃活動（2024年3月）



▲産業祭で手作りの焼き芋を販売（2023年11月）



一緒に活動しませんか？

青年部員（盟友）を大募集中です！青年部の活動に興味のある方は、お近くの営農・経済センターまたは営農部 営農振興課（TEL.0475-82-3531）までお気軽にお問い合わせください。





園芸部

春夏野菜の出荷が最盛期 ～本格出荷を前に販売査定会を開催～



JA山武郡市管内では、春夏野菜の出荷が最盛期を迎えています。各生産部会では最盛期を前に販売査定会を開催。部会員や市場担当者が集まり、販売方策や出荷規格などを確認しました。

タマネギ

4/19

大網経済センター

生産者数：20人
作付面積：6.5ヘクタール
出荷計画：2万ネット
(1ネット10キロ)



ズッキーニ

4/25

旧大総支所

生産者数：7人 作付面積：0.8ヘクタール
出荷計画：1万3,500ケース (1ケース2キロ)



ソラマメ

5/2

ホテル浪川荘
(山武市)

生産者数：151人 作付面積：13.5ヘクタール
出荷計画：3万9,000ケース (1ケース4キロ)



春ニンジン

5/7

さんぶ支所

生産者数：41人 作付面積：14.3ヘクタール
出荷計画：6万1,000ケース (1ケース10キロ)



スイカ

5/10

二川支所

【大玉】生産者数：29人 作付面積：16.1ヘクタール
出荷計画：5万4,000ケース (1ケース約13キロ)
【小玉】生産者数：20人 作付面積：8ヘクタール
出荷計画：2万7,000ケース (1ケース約9キロ)



シシトウ

5/14

大網経済センター

生産者数：9人 作付面積：1ヘクタール
出荷計画：1万ケース { 4,000ケース (1ケース4キロ)
6,000ケース (1ケース1.5キロ)



ホウ酸団子作りに挑戦

女性部大和支部は4月23日、部員15人を集め、東金市の大和コミュニティセンターでホウ酸団子作りを行いました。

ミキサーでかくはんしたタマネギにホウ酸や強力粉、砂糖などを混ぜて作るホウ酸団子は、害虫駆除に効果があるといわれています。部員たちはタマネギの成分で涙目になりながら材料を混ぜ合わせ、団子状に丸めて仕上げました。

参加した部員の一人は「ホウ酸団子は、簡単に作れる上に効果も抜群。自宅で積極的に活用したい」と話しました。



▲材料を混ぜ合わせる部員

中学生が自転車の交通ルールを学ぶ

JA山武郡市とJA共済連千葉は4月26日、千葉県警察本部と連携して、危険な自転車走行による事故の恐ろしさを生徒たちに伝えようと、交通安全教室を東金市立東中学校で開き、1年生122人が参加しました。

当日はスタントマンが、自転車の飛び出しによる車との衝突事故や見通しの悪い交差点での一時不停止による事故などを再現。衝突の瞬間には生徒たちから悲鳴が上がりました。また、東金警察署の警察官による交通安全講話も行われました。

生徒の一人は再現された事故を見て、「自転車事故の怖さを実感した。交通ルールの大切さを家族や友達に伝えたい」と気を引き締めていました。



▲事故を再現するスタントマン

ウォーキングで親睦深める

女性部は5月13日、部員の健康的な体づくりと親交を深めるためのウォーキングを行いました。

当日は部員85人が参加し、神奈川県箱根町の「山のホテル」を訪れました。部員たちは雨の中、レインコートを着たり傘を差しながら、ツツジやシャクナゲが咲く庭園内を散策しました。その後は複合リゾート施設の「箱根園」に移動し、部員同士で会話を弾ませながら食事や買い物を楽しみました。

部員の一人は「天候には恵まれなかったが、新緑がきれいな箱根の景色を見ることができて良かった」と話しました。



▲庭園を散策する女性部員



小学生が田植え体験!



©よい食P

5/2

山武市立 成東小学校 5年生

生産者の井野敬一さん・田所正行さんにコツを教わりながら、コシヒカリの苗を植えました。初めての体験に戸惑いつつも、最後までみんなで頑張っていました!

少しずつ
丁寧に
植えてね!



慣れると
簡単だ~♪



5/8

大網白里市立 瑞穂小学校 5年生

瑞穂環境保全会の皆さんや、農業事務所の職員たちに植え方のポイントを教えてもらい、「粒すけ」の苗を植えました! 子どもたちは「大変だったけれど楽しかった!」と笑顔を見せていました♪

等間隔に
植えてみよう!



曲がらない
ように
真っ直ぐね!



株式会社日本農業新聞より

日本農業新聞 購読料改定のお知らせ

日本農業新聞は2024年8月1日より、紙版の月ぎめ購読料(税込)を2,623円から**3,100円**に改定させていただきます。

用紙費等が過去に例を見ないほど高騰し、当社としましては経費削減に努めましたが、新聞発行維持のために購読料の改定をお願いせざるを得ない状況となりました。昨今の物価高騰下で誠に心苦しいところですが、何卒ご理解賜りたく存じます。

なお、**電子版の購読料は2,403円(税込)で据え置き**となります。今後とも日本農業新聞をご愛読いただきたく、よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先

◆日本農業新聞の申込、電子版への契約変更について
お近くの支所までお問い合わせください。

◆購読料改定について

日本農業新聞 千葉県担当 (メール: tokyo-g@agrinews.co.jp)

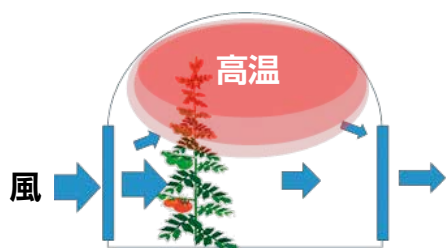
テクニカル ダイアリー



抑制トマト

やさいの里営農センター
トマト専門指導員 川島 俊一

図① 生長点が高温に当たる例

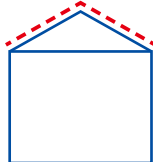
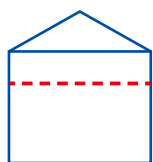


サイド換気のみで天窓がないハウスでは、生長点が高温に当たりやすい

図② 遮熱効果の目安

内部遮光

外部遮光



小 ← 遮熱効果 → 大

※図・写真提供：山武農業事務所

① 換気の効率を上げましょう
(側窓全開、妻面換気、肩換気、循環扇の使用など)。特にパイプハウスはハウス上部に熱がこもりやすいため、上部の熱が逃げるように工夫すると良いでしょう(図①参照)。

高温対策

昨年の抑制トマトは、高温の影響で1〜3段は着果不良、4〜6段は割れが多発しました。そのため、出荷のピークを迎える時期に出荷量が激減し、単価が過去に例を見ないほど高騰するなど異常事態となりました。そこで今回は、高温・割れ対策について紹介します。



写真① 吹き付けタイプの遮光剤

② 遮光ネットの展張や遮光剤を塗布し、ハウス内の温度を下げましょう(写真①)。遮光率は40%前後がお勧めです。定植前から遮光を行い、地温を低下させることで、活着もスムーズになります(図②参照)。

割れ対策

③ 蒸散により温度を低下させましょう。蒸散を促すためには水分が必要です。少量多回数灌水で初期から水分をこまめに与え、光合成を促し、蒸散量を増やしましょう。ただし、初期から水分を多く与えると、肥料成分を多く吸ってメガネ症状(異常茎)等を引き起こすので、元肥は極力抑え、追肥で生育の調整を行ってください。

割れは、極端な温度・湿度変化により引き起こされます(写真②)。また、高温・乾燥下にあると果皮が固くなり、裂皮を引き起こす要因となります。温度・水分管理を適切に行うことで、裂果を減らすことができます。割れ対策は高温対策とほぼ同様となりますが、空気中の湿度変化を少なくするため、2段階開花以降は通路灌水も併用するとよいでしょう。

また、結露は細かいひび割れや裂皮を引き起こします。3段階開花以降を目安に、下葉から2〜3枚ずつ葉かきを行い、玉を乾きやすくしましょう。ただし、果実に

直射日光が当たると裂果につながるの、葉かきは収穫玉の下までにしましょう。



写真② 裂果

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。

農業関連補助事業のご紹介

千葉県では「園芸生産の拡大に向けた力強い産地づくり」に向け、農業者の皆さまに活用いただける各種補助事業を実施しています。補助事業と聞くと「手続きが複雑」「使いたいときにすぐに使えない」といったイメージが強いですが、計画性をもって活用すれば、設備投資に係る経費を抑えることができます。

本記事では農業関連の補助事業の一部をご紹介します。

「輝け！ちばの園芸」次世代産地整備支援事業

1 事業の概要

県内園芸産地の生産力を強化・拡大するため、パイプハウス等の施設整備、省力化機械、省エネルギー型機械・装置等の導入、老朽化した温室等の改修、施設園芸における環境モニタリング装置の整備に要する経費の一部を補助します。

2 事業内容

本事業には「生産力強化支援型」「園芸施設リフォーム支援型」「スマート農業推進型」の3つのコースがあり、補助対象となる施設・機械の種類や実施基準に基づき、いずれかのコースを選択します。

(1)生産力強化支援型

補助率	通常枠	1/3以内(農協、生産者組織等) 1/4以内(認定農業者、認定新規就農者)
	強化枠(新設)	1/3以内(認定農業者) ※下記の3要件(面積、チャレンジ、投資)を満たす者
補助対象	パイプハウス、低コスト耐候性ハウス等、高設栽培施設、ハウスの省エネ施設、省力化機械(収穫機、定植機、防除機、出荷調整機械 等)	
事業費	100万円～5,000万円未満	
実施基準	≪共同利用の場合≫おおむね2,000～5,000㎡(パイプハウスは上限なし) ≪認定農業者等≫おおむね1,000～5,000㎡(パイプハウスは上限なし)	



※生産力強化支援型「強化枠」に係る要件

①面積要件	一定規模以上の経営面積を有していること (1)露地品目…現状の栽培面積(実面積)がおおむね3ha以上であること (2)施設品目…事業実施後の栽培面積(実面積)がおおむね1ha以上であること
②チャレンジ要件	販売実績があり、下記のいずれかの取り組みによる収益性の向上の効果に係る成果目標を設定しており、当該目標の実現が見込まれること (1)販売額または所得額の10%以上の増加 (2)生産コストの10%以上の削減 (3)契約栽培の割合の10%以上の増加かつ50%以上とすること (4)輸出実績があるもしくは新たに輸出に取り組むこと
③投資要件	下限事業費以上の計画であること (1)施設整備…事業費3,000万円以上の計画 (2)機械導入…事業費400万円以上の計画

(2)園芸施設リフォーム支援型

補助率	1/4以内
補助対象	園芸施設(ガラス温室、鉄骨ハウス、低コスト耐候性ハウス)の鋼材等の改修および被覆資材、省エネ装置等の更新(改修と一体の場合に限る)
事業費	100万円～5,000万円未満
実施基準	耐用年数経過施設で、事業実施後5年以上使用可能であること

(3)スマート農業推進型

補助率	1/3以内
補助対象	環境制御関連装置(環境モニタリング装置、炭酸ガス施用装置、ミスト装置、自動換気システム等)、ドローン、ロボット草刈機、アシストスーツ 等
事業費	30万円～300万円未満
実施基準	環境制御関連装置については、環境モニタリング装置の導入を必須とする ロボット草刈機、アシストスーツは、スマート農業推進型の他の機械・装置と組み合わせて導入する場合に限る



3 事業活用スケジュール

令和6年度の募集は、すでに終了しています。

令和7年度の事業活用を希望される場合は、本年6月中に市町の窓口へご相談ください。

6月中	相談受付	市役所・町役場窓口で事業計画の相談(見積書・計画書等の準備)
6月～8月	事業要望申請	市役所・町役場窓口へ申請書類の提出
9月～12月	予算確保	申請書類の内容に変更があった場合は速やかに市町へ報告
翌年1月～3月	事前協議	申請書類内容の協議・確認
4月～5月	事業本申請	不足書類等があった場合は、本申請前までに市役所・町役場窓口へ提出
6月～8月	計画承認・交付決定	交付決定後事業実施(発注可能)
事業実施後	竣工確認検査	事業実施報告、契約書・納品書の写しを提出
竣工確認検査後	補助金交付	
補助金交付後	事業完了報告	証拠書類(事業用通帳・領収書等)の写しを提出

4 事業に関するご相談・お問い合わせ先

山武農業事務所(企画振興課:TEL.0475-54-1122 改良普及課:TEL.0475-54-0226)

または、各市町農業振興事業担当課

あわせてご確認ください

JAの農業関連融資

● 農業近代化資金

- 【借入金額】個人:1,800万円以内
法人(任意団体を含む):2億円以内
(認定農業者は総事業費の100%以内、認定農業者以外の方は総事業費の80%以内)
- 【金利】当初5年間は実質0%
(6年目以降の金利は原則一部自己負担)
- 【借入期間】原則15年以内
- 【対象者】農業を営む方

● アグリマイティー資金

- 【借入金額】事業費の範囲内
- 【金利】100万円以上のお借入れ:固定金利 年0.5%
(当初3年間は年1.0%の利子補給が適用。
4年目以降は年1.5%)
100万円未満のお借入れ:固定金利 年1.5%
- 【借入期間】7年以内
- 【対象者】農業を営む方

◎融資に関するご相談は、お近くの支所またはローンセンターまでお気軽にお問い合わせください。
※融資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ございますので、あらかじめご了承ください。



移動型金融店舗 「さんぶのさんちゃん号」運行予定

7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、7月8日(月)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

◆新支所長のご紹介



5月10日付で、新支所長に就任しました。
組合員、利用者、地域の皆さま、
よろしくお願いいたします。

松尾支所長

小早川 英男

◆新採用職員のご紹介 (5月1日付)



すずき まゆみ
鈴木 真由美
成東支所



よしの たつや
吉野 達哉
東金支所

◆異動 (5月10日発令)

小早川英男 松尾支所長 (旧任：金融部次長、融資課長)
古川 一征 金融部次長、融資課長 (旧任：松尾支所長)

◆営農指導員 (5月1日発令)

鈴木 広大 グリーンプラザ第一集出荷センター
古川 聡 山武経済センター
高宮 秀隆 大網経済センター所長代理
佐藤 慶太 芝山経済センター

本格シーズン前の エアコンクリーニング ご予約受付中

全メーカー対応 家庭用・業務用のどちらでもOK!

受付期間：6月28日(金)まで ※エアコンクリーニングは日曜・祝日は実施できませんのでご了承ください。

抗菌剤入り洗浄液を使用
エアコンのプロが
洗浄作業をします!



フィルターの洗浄



熱交換機(フィン)の洗浄



送風ファンの洗浄



キャビネットの洗浄

フィルター自動掃除機能なしタイプ

〈家庭用室内機(1台をクリーニングする場合)〉

① YACCF0 標準設置場所 14,800円(税込)

〈家庭用室内機(2台をクリーニングする場合)〉

② YACCF0A 標準設置場所 26,800円(税込)

〈家庭用室内機(3台をクリーニングする場合)〉

③ YACCF0B 標準設置場所 39,800円(税込)

フィルター自動掃除機能付きタイプ

〈家庭用室内機(1台をクリーニングする場合)〉

④ YACCF1 標準設置場所 24,800円(税込)

〈家庭用室内機(2台をクリーニングする場合)〉

⑤ YACCF1A 標準設置場所 46,800円(税込)

掃除機能なしタイプ×1台

+

掃除機能つきタイプ×1台

〈家庭用室内機(2台をクリーニングする場合)〉

⑥ YACCFME 標準設置場所 36,800円(税込)

お申し込み前にエアコンのフィルター自動掃除機能の有無を確認ください。機種や設置状況によりエアコンクリーニングができない場合がございます。

施工会社：シャープマーケティングジャパン株式会社

電話でのご注文・お問い合わせの際に依頼内容が伝えにくい場合には、①～⑥の番号をお伝えください。

※掲載価格はJA全農希望小売価格です。 ※ご連絡いただいた個人情報は申込商品等の発注・発送・作業・サービスに関する各種情報のご提供等に限り利用させていただきます。

◎ご注文・お問い合わせは、お近くの営農・経済センターまでご連絡ください。

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／7月6日(土) 午前9:00～午後3:00
場所／豊成支所 TEL. 0475-58-3331
白里支所 TEL. 0475-77-4101

日程／7月28日(日) 午前9:00～午後3:00
場所／成東支所 TEL. 0475-82-2711

税務 相談会

日程／7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／7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)

※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4月30日現在

出資金48億4千万円／販売品取扱高25億8千万円／直販高5億8千万円

購買高15億1千万円／貯金2,252億3千万円

貸出金333億2千万円／長期共済保障保有高5,977億3千万円

正組合員／1万1,344人 准組合員／9,575人

農産物直売店

「山武緑の風」からのお知らせ

◆6月中旬よりメロン入荷します

※時期は天候によって多少前後する場合があります。

◆全国発送承ります

ご購入いただいた農産物・贈答品の全国発送を承っております(トウモロコシ、スイカ、メロンなど)。



◆イベント情報

◎6月6日(木) 東金店の日 【東金店】★

◎6月7日(金) 山武店の日 【山武店】★

◎6月8日(土)・22日(土) 豆腐の日 【大網店】

手作り豆腐をお買い得価格で販売します。

◎6月10日(月) 大網店の日 【大網店】★

◎6月13日(木) たまごの日 【全店】

数量限定で通常価格より50円引きで販売します。

◎6月15日(土) 開店17周年感謝祭 【大網店】

地元野菜やお買い得商品を取りそろえます。

◎6月20日(木) お米の日 【大網店】

地元産米(5キロ)をお買い得価格で販売します。

◎6月21日(金) 成東店の日 【成東店】★

◎6月22日(土) 成東店収穫祭 【成東店】★

◎7月7日(日) 開店21周年感謝祭 【山武店】★

★のイベント内容は当日のお楽しみ♪

【営業時間】 午前9:00～午後5:00

【定休日】 毎週火曜日

JAの健康診断

7月2日(火) 午前：二川支所

(※二川支所・千代田支所管内の方が対象です。)

二川支所 TEL.0479-77-1511

千代田支所 TEL.0479-78-1121

理事会だより

4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。

- ・2024ディスクロージャー誌発行に関する件
- ・職務権限規程(専決基準表)の一部変更に関する件
- ・旧第三給油所の土地売却に関する件

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

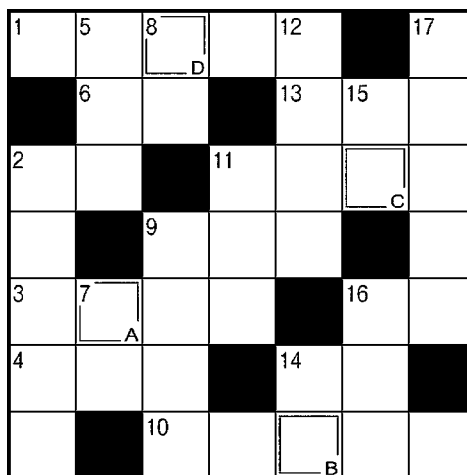


ヨコのカギ

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 いとこのお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシェットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かすようになることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

- 17 16 15 14 12 11 9 8 7 5 2
- 昭和の楽曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています
- もち米に具材を入れて炊いたもの
- ます
- 部屋の模様替えのときに動かすこともあり
- たる、おけにはめられています
- LDKのLです
- スポーツ紙では打棒と書かれることも
- カウボーイが首に巻きます
- 耕したり肥やしたりします
- シカと大仏が有名な県
- 切だ
- 時には相手の——になって考えることも大
- 2 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 5

タテのカギ



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！

パズル クロスワード



PRESENT



正解者の中から
抽選で
5名様

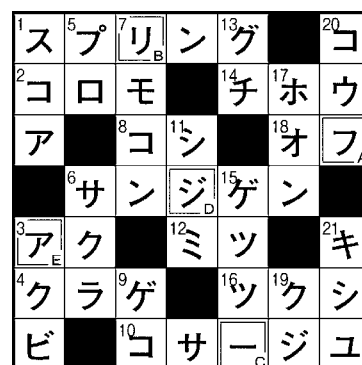
ちょきんぎょグッズ エコトートバッグ

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)

4月号の答え フリージア

フ A リ B ー C ジ D ア E



表紙の子どもたちの写真がかわいくて素敵です！
「かがやき」の名前のとおり、まさに輝いて見えます！



(大網白里市・今関さん)

⇒元気いっぱいかわいらしい姿は癒されますよね♡撮影の際、子どもたちが好きなおもちゃや食べ物の話を聞かしてくれます。その表情はキラキラと輝いていて、私も思わず笑顔になります♪

(かがやき編集部 N)

「かがやきファーマー」のコーナーに登場する若い生産者たちは、強い信念で働いていて素晴らしいと思います。



(山武市・木村さん)

⇒生産者の皆さんはエネルギーに満ち溢れていて、向上心を持って生き生きと仕事をされている方ばかりです。取材をするたびに自分も頑張らなければならないと思います。

(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。



食べ物で初夏のストレス対策

栄養士 吉田 理江

連休が過ぎた頃に体調の異変を感じたり、無気力になったりする人がいるかもしれません。転勤など環境の変化を経験した人に起こりやすく、ストレスが大きな要因だと考えられます。今回はお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ビタミンB6

魚・肉などのタンパク質に多く含まれるビタミンB6は、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの合成に必要な栄養素です。セロトニンが不足すると不安などを感じやすくなります。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。

■カルシウム

大豆製品・牛乳などの乳製品に含まれるカルシウムには、神経の興奮を抑制させる働きがあります。ストレスがたまりやすい人にもお薦めの栄養素です。カルシウムの吸収を促進させる働きがあるビタミンDと一緒に取るとさらに良いでしょう。ビタミンDはキノコ、サケなどに含まれています。サケにチーズをのせてトースターで焼

くと手軽においしく食べられます。

■食物繊維

野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、毎食取るようにしましょう。うどんなどの炭水化物だけでは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下するなど血糖値の乱高下を招きます。血糖値の乱高下は、イライラや気持ちの落ち込みにつながるものが分かっていきます。野菜から食べる「ベジタブルファースト」を実践すると血糖値の急上昇を防ぎ、気持ちも安定しやすくなるでしょう。

野菜をたくさん入れたみそ汁がお薦めです。食物繊維をしつかり取ることができ、体が温まることで気持ちが落ち着き、リラックス効果も期待できます。

おいしく食べて心も体も健康で過ごせる体づくりをしたいですね。



つぶやき @ かがやき編集部

◎先月号のつぶやきが「なっちゃん」だったので、「さおりちゃんは引退したの!？」との声をいただきました。安心してください、私は変わらず編集部にあります(笑)。5月は水が張られた田んぼに景色が映る「田んぼリフレクション」の絶好の撮影時期でした! 最近は日の入が遅いので、仕事帰りに夕焼けが見られます。夕焼けの田んぼリフレクション、きれいでおすすめですよ!



近所の「田んぼリフレクション」撮影スポット



〒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(6/30消印有効)。

4月号プレゼント当選者(敬称略)

- 金坂 美佐子(大網白里市)
- 鳥井 敏子(東金市)
- 松岡 恭子(山武市)
- 伊藤 夏子(芝山町)
- ペンネーム「はるき」(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。



おうちにあるお好みの夏野菜で作れるよ！さっぱりしているので、蒸し暑い時期におすすめの一品です♪



食育ソムリエ
ワンポイントアドバイス

梅酢はすし飯や甘酢などいろいろな料理に活用できますよ♪

たっぷり夏野菜の梅酢和え

材料（4人分）

- ナス……………大2本
- キュウリ……………大2本
- ミニトマト……………6個
- 卵……………2個
- 春雨(乾燥)……………40g
- A { 梅酢……………大さじ4
※らっきょう酢でもよい。
- めんつゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2



作り方

- ① ナスは小さめの乱切りにして素揚げにする。キュウリは粗くすりおろし※、ザルにあげて水気を切る。ミニトマトは半分に切る。卵は炒り卵にしておく。春雨は熱湯で戻し、ザルに移して水気を切っておく。
※「鬼おろし」でおろすのがおすすめ。たたきキュウリでもよい。
- ② ボウルに材料Aを入れて混ぜ、①を加えて和えたらできあがり♪

梅酢の作り方

- 梅……………1kg
 - 砂糖……………1カップ
 - 塩……………1/2カップ
 - 酢……………1/2カップ
- ★チャック付き保存袋などに入すべての材料を入れて、空気を抜いて密閉する。直射日光の当たらないところで6カ月ほどおいたらできあがり。



「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！



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

