

かがやき

2025
10月号
No.362

人・地域・くらしを農でむすぶ広報誌



特集

子どもから大人まで健康に！
パワーアップ食材8

 JA山武郡市

「かがやき」はホームページでも
お読みいただけます

JA山武郡市HP



Instagram



かがやき ファーマー



大網支所管内
(増穂地区)

この 今野 さん(44) ※写真左
さとし 智 さん(44)
みつ かわ ふみ のり
光川 文規 さん(39) ※写真右

農業で地域を 盛り上げたい



共通の想いを持つて

今野智さんと光川文規さんは、商工会の活動をする中で「大網白里市をもっと活性化させたい」という想いを抱いていました。そこで同じ想いを持つ仲間と出会い、2年前に市内で「昆陽ファーム」の名前で会社を立ち上げました。現在は主に、サツマイモの栽培と加工品の製造・販売を行っています。

市内の休耕地を活用

これまで農業経験がなかったため、知合いの農家や近隣の先輩農家から農業に必要な知識や技術を学んでいます。農地は市内の休耕地を活用し、10アールから1ヘクタールにまで拡大しました。

販路拡大のために県外にも

「自分たちが作ったサツマイモの味には自信がある」と胸を張る二人。JAの農産物直売店に出荷するほか、県内外でマルシェ等のイベントへの出店や、インターネット販売も行うなど、販路の拡大に取り組んでいます。また、SNSでも積極的に情報発信をしています。

仲間を増やしたい

今年10月には、市内の居酒屋だった空

かがやき

2025
10月号
No.362

●さんぶのかがやきファーマー

大網支所管内(増穂地区)

今野 智さん(44)

光川 文規さん(39)

2

●表紙登場者紹介

3

●特集

パワーアップ食材8

4

●さんぶぐんし エリア Topics

6

●Information

- ◆ 農業機械大展示会・資材フェアを開催します
- ◆ 緑の風からのお知らせ など

10

●農作業 テクニカルダイアリー

越冬キュウリ・ソラマメ

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

レンコンとひじきのサラダ

16

● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



2人は…

東金支所管内(福岡地区)

山岸 穂乃花ちゃん (10歳)

未来くん (1歳8カ月)

穂乃花ちゃんの将来の夢は保育士になること。未来くんはお姉ちゃんとお絵描きやかくれんぼをして遊んでいます。一緒に写っているのは、仲良しの双子のお兄ちゃんたちです！

★就農年

2024年2月

★主な栽培品目

- サツマイモ
(べにはるかなど4品種)

こだわりの焼き芋スイーツ



焼き芋をベースにしたシュークリームやロールケーキなどのスイーツの加工・販売を行っています。加工の際にサツマイモを半生の状態に調整して、ねっとりとした食感と濃厚な甘みを生かす工夫を凝らしています。「ここでしか買えない手作りスイーツを食べて欲しい」と二人は話します。

き店舗をリフォームし、直売店をオープンする予定です。直売店では「地元の農家と協力して農産物や加工品を販売しながら、雇用創出も目指したい」と考えており、地域に根差した活動を目指としています。「先輩農家の皆さんは豊富な知恵と知識を持っているので、いろいろな話を聞きたい。仲間を増やして、一緒に大網白里市を盛り上げていきたい」と二人は目を輝かせます。

子どもから大人まで健康に！

パワーアップ食材8

イラスト：藤田倫央

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材8つとその食材を使った

料理をご紹介します。

1 米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えて働きがよくなり、唾液の量も増え、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

● おむすび

運動前なら塩むすび(具なし)、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめんじゃこ、炒り卵、肉みそ、白すりごまなどの具材がお薦め。ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



3 卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

● たっぷり野菜のかき玉スープ

● プリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



栄養士・料理家
堀口 泰子

健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

2 豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

● ニラとタマネギとのスタミナ炒め

● 豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めたり豚汁などがお薦めです。



粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。汗をかくとカルシウムが失われやすいため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

● 小松菜と豆腐のみそ汁

● サケと小松菜のクリーム煮

みそ汁は、水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質やビタミンDを一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質(豆腐や魚)と組み合わせる料理もお薦めです。



汗をかくと失われる栄養素を補給

5 小松菜

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

● キノコとジャガイモのクラムチャウダー

● サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

運動後のエネルギー補給に

8 牛乳

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものがあり、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

● 小松菜としらすの納豆あえ

● 納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補い、タンパク質を効率良く取ることができます。

免疫力アップに関わる発酵食品

4 納豆

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中でも特に、タンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

● 豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

● ブロッコリーと卵の中華炒め

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため、油で炒めると吸収率が高まります。

運動後の細胞の酸化を抑える

6 ブロッコリー

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

● 厚揚げとえのきの肉巻き炒め

● 厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。

筋肉量の維持にぴったりの

7 厚揚げ



トマト部会

8/25

抑制トマト出荷最盛期



第三集出荷センター園芸部トマト部会は8月25日、部会員や関係機関職員ら60人を集め、山武市内で抑制トマトの販売査定会を開きました。参加者は販売方策や出荷計画を共有したほか、品質の均一化に向け選果基準や注意点を確認しました。

当JAは昨年、黄化葉巻病の発生や夏場の高温により多くの部会員が栽培に苦勞したことを受け、今年は栽培期間中に部会員全員の圃場を複数回訪問して栽培指導を行っています。

今年産は部会員81人が約20ヘクタールで栽培。出荷は9月下旬から10月下旬にかけて最盛期となり、12月までに約18万ケース(1ケース4キロ)を首都圏の市場に出荷する計画です。



▲出荷規格を確認する部会員ら

緑の風

9/12

新米の季節到来！地元産米を味わって



農産物直売店「山武緑の風」は、8月29日・30日と9月12日・13日に全店で「新米祭り」を開催し、地元産の「ふさこがね」と「コシヒカリ」を特売しました。あわせて店頭では、枝豆のすくい取りや落花生の詰め合わせ販売などを実施。来店客の一人は「今年も地元産の新米を楽しみにしていた。手頃な価格で購入できるのはうれしい」と話しました。

9月1日からは全店で「新米フェア」を開催。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。毎年同店で新米を購入しているリピーターやチラシを見て来店した人など、多くの来店客でにぎわいました。



▲購入した新米を受け取る来店客(左)

JA

9/17

「国消国産」PRのため学校給食に新米1トンを寄贈



JA山武郡市は、JAグループの統一運動「国消国産」の理解促進を目的に、地域の子どもたちに地元産米のおいしさを知ってもらおうと、管内の6市町に新米のコシヒカリ計1トンを寄贈しました。

9月17日には、各市町への寄贈に先立ち、土屋秀雄組合長が横芝光町の佐藤晴彦町長を訪問し、目録を手渡しました。寄贈した新米は、JAが管内の小中学校、給食センターなどへ配送し、給食として提供される予定です。

またJAは、10月14～16日の3日間、各市町の庁舎内に地元産の米や野菜の展示を依頼しており、来庁者へ「国消国産の日」をPRする計画です。

※農産物直売店「山武緑の風」で、国消国産のイベントを実施する予定です。詳しくは10ページをご覧ください。



▲佐藤町長(左)に目録を手渡す土屋組合長

農業者年金の3つの税制優遇

農業者年金は
税の軽減の立役者です!

年金積立
しながら
税軽減

終身年金で
安心!



ポイント
1

支払った保険料は
**全額社会
保険料控除**
の対象!

ポイント
3

将来年金として
受け取る際も
大きな控除!

ポイント
2

**運用益は
非課税!**

農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

**年間60日以上
農業に従事**

**国民年金第1号
被保険者**

国民年金保険料納付免除者を除く。

65歳未満

60歳以上は、国民年金の
任意加入被保険者

◎詳しくはお近くの支所までお問い合わせください。

ちょっとまって! STOP 詐欺の可能性がります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。
警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来いませんか?
すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺



フィッシング詐欺



その他の手口



☑ 特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください
- ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カードの交換が必要です
- ☐ カード・口座が悪用されています
- ☐ 警察がご自宅に伺います
- ☐ このままだと逮捕される可能性があります
- ☐ このやり取りを口外すると罪に問われます
- ☐ 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください



1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

⚠ 詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもあります。不審点がないか、落ち着いて確認しましょう。

〳 JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。〳

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。
何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



特別金利定期貯金

組合員および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ただけであれば対象となります。

預入期間1年 **年0.50%** (税引後0.398%)

【取扱期間】2025年9月1日(月)～12月30日(火)

◆貯金の種類:スーパー定期貯金・大口定期貯金(自動継続契約に限る。「パワフル350」「相続定期貯金まごころ」「My退職金プランセレクト」は対象外)◆対象者:個人の方(組合員または組合員家族)◆預入金額:20万円以上◆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・販売代金を含む]によりお預入れの資金)◆預入期間:1年(自動継続式)初回満期日以降は、店頭基準金利が適用されます◆期限前解約:原則として、満期日前に解約することはできません。やむを得ず解約される場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます◆募集総額:100億円(期間内であっても募集総額に達した場合は、予告なく取り扱いを終了または内容を変更する場合があります)

- 詳しい商品内容は、各支所の店頭または当JAホームページの商品概要説明書をご覧ください。
- 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。

青色申告会からのお知らせ

事業・不動産所得を有する方や消費税の課税事業者などを対象に、**記帳・帳簿等保存制度や消費税の経理処理等に関する基本的な事項の説明会**を東金税務署と青色申告会が共催で行います。

- 記帳・帳簿等保存制度や青色申告制度の概要(電子帳簿保存法の改正事項等を含む)
- 白色申告者・青色申告者の帳簿とその記帳の仕方
- 消費税の概要、消費税の経理処理と記帳
- インボイス制度の概要、中小企業者の負担軽減措置・登録申請の方法等

■記帳説明会

開催日時		対象者
10月23日(木)	10:00～12:00	不動産所得を有する方
	13:30～15:30	事業所得を有する方
10月24日(金)	10:00～12:00	農業所得を有する方

■消費税説明会

開催日時	対象者
10月24日(金) 13:30～15:30	消費税課税事業者等

【会場】

一般社団法人 東金青色申告会(東金青色会館)
東金市南上宿2-8-16

【予約・お問い合わせ先】

東金税務署 個人課税第1部門(指導担当者:大鐘純一)
TEL.0475-52-3121 ※自動音声案内に従って「2」を選択してください。
※参加を希望する方は事前にご予約ください。

春肥・水稻農薬・園芸農薬の予約注文を承ります

「化成肥料14-14-14」などの集約銘柄肥料や「さんぶジシアン有機特806」「さんぶ葱スベシャル」「さんぶ西瓜ペレット」「さんぶ人参ペレット」を**特別価格**で提供させていただきます！



～大規模水稻農家の皆さまへお得なご提案～

水稻用一発除草剤の**超大型規格品**をご用意しました！

- エンペラー粒剤……(10kg×2)×2 〈4ha分〉
- カイリキZ粒剤………20kg×2 〈4ha分〉
- サラブレッドKAI粒剤…(10kg×2)×2 〈4ha分〉
- ディオーレ粒剤………(5kg×4)×2 〈4ha分〉

★完全受注生産で、農家の皆さまのもとへ直送します！

【受付期間】10月1日(水)～12月5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。

JAの健康診断

11月7日(金) 午後
芝山支所 TEL.0479-77-1511

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

**秋の農業機械大展示会・
農業資材フェアを開催します**

最新の農業機械や農業資材を数多く展示・販売します！
青果物の直売コーナーや、営農に関する相談コーナーも設置します。ぜひご来場ください！

日時**11月7日(金)・8日(土)**

両日とも 午前9:00～午後3:00 ※雨天決行

会場

農業機械大展示会…機械センター

農業資材フェア…さんむ中央集出荷センター

※両会場は隣接しています。

**開催日の営農・経済センターの
店舗営業について**

営農・経済センター、グリーンプラザは、**開催日両日とも全店舗休業**とさせていただきます。

なお、青果物の出荷は通常どおり対応いたします。
何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

◎詳しくは、機械センター(TEL.0475-84-2255)、
お近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。

農産物直売店「山武緑の風」からのお知らせ**全店共通**

◆11月13日(木) たまごの日

数量限定で通常価格から50円引きで販売します！

「国消国産」キャンペーン**全店共通**

◆10月16日(木)「国消国産の日」

当日お買い上げいただいた方に、先着で「笑味ちゃん
×ハローキティパッケージのふりかけ3種セット」をプ
レゼント！

※詳細は各店の店頭・SNSでご案内します。

大網店

◆11月13日(木) JAグループ千葉

県産農産物応援 直売所キャンペーン

当日一定金額以上お買い上げいただいた方に、先着
でJAの加工品をプレゼント！

※詳細は大網店の店頭・SNSでご案内します。

【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。

最新の情報はSNSで！

LINE、Instagram、Facebookで農産物の入荷情報やお
すすめ商品、イベント情報など随時更新しています。ぜひ
友達追加・フォローしてください♪

**LINE友だち募集中！**

追加はこちらから ▶

**成東店**

@midorinokaze3214

**東金店**

@midorinokaze7388

**大網店**

@midorinokaze0701



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6日(木)午前、20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13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

2025年8月31日現在

出資金48億3千万円／販売品取扱高67億8千万円／直販高11億1千万円

購買高25億6千万円／貯金2,248億2千万円

貸出金376億0千万円／長期共済保有高5,817億1千万円

正組合員／1万1,096人 准組合員／9,594人

移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 11月の運行予定

11月	月	火	水	木	金
			午前 午後		
旧 増穂支所	○				
A 旧 増穂支所			○		
旧 福岡支所			○		
B 旧 豊岡支所			○		
旧 大総支所			○		
「山武緑の風」大網店				○	
旧 千代田支所		○			○

水曜日はAルート(増穂・福岡)とBルート(豊岡・大総)を隔週で運行します。

★11月12日・26日はAルートで運行します。

★11月5日・19日はBルートで運行します。

【営業時間】

◆月・火・木・金曜日…午前9:30～午後3:00

◆水曜日……………午前9:30～12:00、午後1:00～3:00

※土日祝日、11月13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

●お買得商品のご案内

※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。

職員のご紹介(キャリア採用)

(9月1日発令)

新城 寛実 営農部

◎組合員、利用者、地域の皆さま、
よろしく願いいたします。



職員人事異動のお知らせ

◆退職(8月31日発令)

江口 美和 (東金支所)

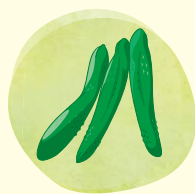
理事会だより

8月20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。

・総代選挙立会人等の指名について

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

ダイアリー



越冬キュウリ

グリーンプラザ第一集出荷センター 営農指導員 鈴木 広大

栽培のポイント

本来、夏作物であるキュウリにとって、これからの栽培は時期外れの作となります。そのため、最も大切なことは、光合成を最大限に高めることに意識した管理です。

光合成を低下させないためには、晴天日には光合成の最適温度である20〜30℃まで早く上げることが重要です。早朝加温によって、光合成を促進させましょう。曇天時には20〜25℃で管理し、呼吸消耗を抑えるようにしましょう。また、湿度も光合成に影響を与えます。気温が高いときは湿度が高いほど光合成が盛んになるので、日中の湿度を下げ過ぎないように注意しましょう。

適正な水分管理も重要です。キュウリは浅い土層に根を増やす性質があるため、水を与えないと一気に樹勢が低下します。一度に多く灌水するのではなく、こまめに少量の灌水を行いましょう。

ウイルス病対策

越冬キュウリにおいては、ミナミキイロアザミウマが媒介する「黄化えそ病」(写真①)や、タバココナジラミが媒介する「退緑黄化病」(写真②)など、ウイルス病の被害が増えています。これらの病気に対抗するには、一つの方法だけでなく、総合的な防除が重要です。防除は苗の段階から残渣処理までが重要ですので、次の対策を実践しましょう。

●絶ち切る

前作終了後の密閉処理は必須です。キルパー等を併用し、虫や雑草を絶やしましょう。処理後は植物残渣をハウス外に持ち出し、ハウスの内外の除草を徹底してください。

●入れない

防虫ネット(0.4ミ以下推奨)をハウス開口部に展開しましょう。また、ハウス周辺の除草を定期的に行ってください。

●増やさない

育苗期または定植時には、ベリマークSC等を用いた初

期防除を徹底しましょう。また、系統(RACコード)の異なる薬剤を、7〜10日間隔でローテーション散布しましょう(表①参照)。

その他病害対策

11月以降は外気温の低下に伴い、温度確保のためにハウス内を閉め切りにすることから、菌核病、うどんこ病、べと病の発生が多くなります。

●菌核病

天窓の開放や日中の暖房機運転によってハウス内の湿度を下げましょう。また、胞子の飛散を防ぐために、被害果は早期に摘み取りましょう。

●うどんこ病

不要な下位葉は摘葉し、風通しを良くしましょう。また、病斑は葉の表裏に発生するため、薬剤散布時には葉の裏にも十分に薬剤がかかるようにしてください。

●べと病

排水を良くして過湿状態を避け、発生初期からの薬剤散布を心掛けましょう。

表① アザミウマとコナジラミに登録のある薬剤

薬剤名	適用害虫名		希釈倍率	使用時期	使用回数	RAC コード
	アザミウマ	コナジラミ				
コルト顆粒水和剤		●	4000倍	収穫前日まで	3回以内	9B
アフーム乳剤	●	●	2000倍		2回以内	6
グレーシア乳剤	●	●	2000倍		2回以内	30
トランスフォームフロアブル		●	1000～2000倍		2回以内	4C
コテツフロアブル	●		2000倍		3回以内	13
ディアナSC	●	●	2500倍		2回以内	5
モベントフロアブル	●	●	2000倍		3回以内	23
ヨーバルフロアブル	●	●	2500倍		3回以内	28



写真① 黄化えそ病



写真② 退緑黄化病

ソラマメ

やさいの里営農センター 営農指導員 高宮 秀隆



農作業 テクニカル

令和7年産の振り返り

令和7年産は生育期間中に降水量が少なく、空気が乾燥した状態が続いたため、例年よりアブラムシが増加しました。これにより、アブラムシによってウイルスが媒介されるソラマメモザイク病が多く見られました。

この影響を受け、出荷が例年より5日程遅れました。また生育段階で樹が黄色くなり(写真③)、生育が止まる症状が多発したことで、出荷数量は前年を大きく下回る結果となりました。

次作に向けて、生育前半の病害虫対策と出荷後半の選果選別を徹底し、安定した品質を維持しましょう。



写真③ 黄化症状

モザイク病対策

モザイク病は、アブラムシがウイルスを媒介することで発生する病気です。生育初期(年内)に感染すると成長が阻害されて枯死に至る場合もあります。

●対策① 連作しない

連作を行うと感染リスクが高まるので、土壌消毒を作付け前に行うか、同一圃場での栽培は可能であれば5年以上(最低でも1年)は空けましょう。

●対策② アブラムシ防除

アブラムシの吸汁によりウイルスが伝搬されるので、アブラムシの発生防止に努めましょう(写真④)。定植時にアドマイヤー1粒剤を処理し、



写真④ アブラムシの群生(幼虫)

年内にアブラムシが発生するようであれば追加防除を行います。特に、気温が上昇する春先からアブラムシが急激に増加するので、発生前からの予防散布が重要です。

●対策③ 伝染源の除去

モザイク病が多発する圃場では、周辺に伝染源となる植物が存在していると考えられます。伝染源植物(アブラナ科、カラスノエンドウ、セイタカアワダチソウ等)の除去が重要となりますので、圃場周辺の除草を徹底しましょう。

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



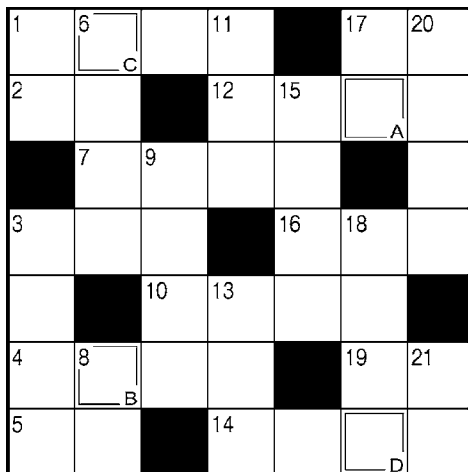
表② 未成熟ソラマメに登録のある薬剤

対象病害虫	薬剤名	使用量・希釈倍率	使用時期	使用回数
えそモザイク病 一年生雑草	バスアミド微粒剤	30kg/10a	播種21日前または定植45日前まで	1回
アブラムシ類	アドマイヤー1粒剤	3kg/10a	播種時	どちらか1回
		2g/植穴	定植時	
	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	1000~2000倍	収穫3日前まで	3回以内



ヨコのカギ

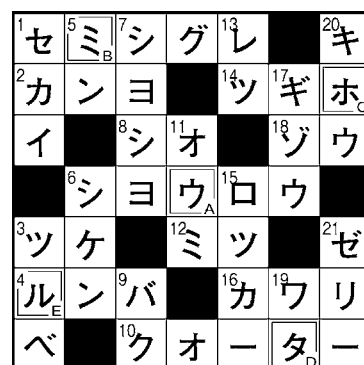
- 1 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木の一種
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です



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名様に下記のグッズをプレゼントいたします！

8月号の答え ウミホタル

ウ ミ ホ タ ル



タテのカギ

- 1 お代はいただきません
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 皿を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなりします
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 薪割りに使う刃物
- 20 事件はあつけない——を迎えた
- 21 写生をこつもいいます

PRESENT



正解者の中から
抽選で
5名様

2026年
2月号までの
期間限定！

文房具セット

クリアファイル(2枚)、3色ボールペン、ふせんのセットです。クリアファイルはJAグループのキャラクター笑味ちゃんとハローキティのコラボデザインです！

9月号の「かがやき掲示板」に掲載されていた、風間茂さんご夫妻が新車のトラクターを購入したという記事に驚くとともに、励まされました！



(山武市・河原さん)

⇒風間さんご夫妻には3年ぶりにお会いしましたが、二人とも変わらずお元気で優しく、温かい気持ちになりました。90歳を超えてもなお若々しく、チャレンジ精神を持ち続けている姿はとても格好良かったです。私も負けずに、頑張ります！

(かがやき編集部 N)



JA山武郡市は9月13日に、友好JAのJAフルーツ山梨の農産物直売所出張販売を行いました。当日は、当JAの農産物直売店の職員が、落花生、新米、旬の野菜などを販売。落花生は、ゆでたものと炒ったものを試食で提供し、来店客から「おいしい」と好評を得ていました。

(写真提供:JAフルーツ山梨)

かがやき 掲示板

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。



秋の味覚で美しく健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

秋になると、旬のおいしい食材が豊富に出回り、つい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、食べ方を工夫することで健康的な体づくりができます。今回は、秋の美しく健康な体づくりにお薦めの食材を三つご紹介します。

■キノコ類

秋の代表的な食材であるキノコ類は、低カロリーでありながら栄養価が高く、健康的な体づくりに最適です。キノコに含まれる豊富な食物繊維は、便秘解消に役立ちます。また、ベータグルカンという成分が免疫細胞を活性化させ、風邪などの感染症から体を守る働きがあるため、寒い時期は積極的に取ると良いでしょう。タラとキノコをホイルで包み、トースターで焼くとおいしく満足感のある主菜になります。

■玄米

玄米は白米と比べてビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、エネルギー代謝を活発にし、疲労回復をサポートします。特にビタミンB1は糖質の代謝に不可欠です。食べた炭水化物を効率良くエネルギー

に変換します。パン粉の代わりに炊いた玄米をつなぎとしてハンバーグの種に混ぜ込むと、かさ増しになるだけではなく食物繊維も取れます。

■柿

秋の味覚である柿には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌の健康維持にも欠かせません。また、柿に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、美肌づくりに役立ちます。若々しい肌を保ちたい方にはお薦めです。そして、体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも豊富に含まれています。むくみの解消にも役立つので、食べ過ぎた翌日の間食にお薦めです。ぽっこりおなか気になるときは、柿とヨーグルトを混ぜておやつに食べると良いでしょう。

秋の豊かな食材

を上手に活用することで、おいしく食べながら美しく健康的な体づくりをしたいですね。



つぶやき @ かがやき編集部

職場の先輩が今年も「レインボーコーン」を持ってきてくれました！毎年、粒の色合いがさまざまですが、今年はなんと、好みの淡いピンクに♪粒は、アクセサリーやストラップのパーツなどに活用できるそうなので、私も試してみようと思っています。かがやき編集部の入り口に飾っていますので、本所にお越しの際はぜひご覧ください！



淡いピンク色の
トウモロコシです



〒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）

- ペンネーム「アミ子」(大網白里市) ● 森川 良一(東金市)
- 猪野 勝美(山武市) ● ペンネーム「ゆきまごん」(山武市)
- ペンネーム「ゆきんこ」(九十九里町)

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。



食物繊維たっぷりのサ
ラダだよ♪さっぱりとし
た味で、シャキシャキ食
感が楽しめるよ！



食育ソムリエ
ワンポイントアドバイス

レンコンは薄く切って
さっとゆでると、食感
が良くなりますよ♪
酢を加えてゆでること
で変色を防ぎます。

レンコンとひじきのサラダ

材料(4人分)

- レンコン……………1節(皮付きで約200g)
- ひじき(乾燥)……………5g
※生ひじきを使う場合は40～50g
- キュウリ……………1/2本
- パプリカ……………1/2個
- エコープ「らっきょう酢」……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………少々



作り方

- ① レンコンは皮をむき、繊維に沿って縦半分
に切ったら、2mm厚さの半月切りにする。ひ
じきは水で戻し、さっと湯通しする。
- ② 鍋に湯を沸かし、酢を大さじ1(分量外)入
れて、①のレンコンをさっとゆでる。しっか
りと水気を切ったら、熱いうちにらっきょう
酢と和える。
- ③ キュウリを薄い輪切りにして塩を振って
もみ、5分程置いたら水気をしぼる。パプ
リカは縦に薄切りにする。
- ④ ボウルに①～③を入れてオリーブオイル
を回し入れ、全体を混ぜ合わせたらでき
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

