

# かがやき

2025  
12月号  
No.364

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」



プチ特集

子どもたちの収穫体験

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



## 環境変化に応じた 栽培方法を

土壤消毒や冬場の暖房などに燃料は欠かせないため、燃料費の高騰は経営に大きな影響を与えています。さらに「最近は、20年前には考えられなかつた病害虫の被害が出ていて対応に苦労している」と今関さん。それでもあきらめずに、こまめな防除を行い、栽培品種や種子の見直し、遮光・遮熱カーテンを増設するなど、工夫を重ねています。「経営環境

30アールの圃場で、従業員を雇つて農業を営んでいる今関さん。サラダ菜はJAに出荷し、市場やイン・ショップで販売。長年、大型のガラスハウスで砂耕栽培を行つているため、台風等でガラスが割れると農作物に被害が及び、施設の維持にも多くの費用がかかります。「農業は自然が相手なので厳しい面もあるが、手をかけた分だけ成果として返つてくるのがやりがいだ」といいます。

### 状況に即した対応を

今関弘さんは、サラダ菜を周年栽培しています。かつてはJAの職員でしたが、実家が代々続く農家であり、いざれば家業を継ぐことを父と約束していたため、45歳のときに退職して就農しました。父から農業のノウハウを学び、JA職員時代に培つた知識や経験を生かしながら経営を行っています。

### 成果が目に見える仕事

東金支所管内  
(公平地区)  
いま ぜき ひろし  
**今関 弘さん**  
(68)

### 家業を継ぎ、農業の道へ

# かがやき

2025  
12月号  
No.364

## ●さんぶのかがやきファーマー

東金支所管内(公平地区)

今関 弘さん(68)

2

## ●表紙登場者紹介

3

## ●チチ特集

### 子どもたちの収穫体験

4

## ●さんぶぐんし エリア Topics

5

## ●JA山武郡市 農作業ヘルパー

9

### 無料職業紹介所のご紹介

## ●Information

- ◆ 年末年始の営業のごあんない
- ◆ 「成東支所 貸金庫」取り扱いを終了します など

10

## ●農作業 テクニカルダイアリー

12

### ナス・スイカ

## ●みんなのひろば

14

- ◆ クロスワードパズル
- ◆ かがやき掲示版
- ◆ 健康LIFE
- ◆ つぶやき@かがやき編集部

## ●食育ソムリエが作る「満福」レシピ

16

### ライスコロッケ

#### ・ 今月の表紙を飾ってくれたのは… ・



横芝支所管内(大総地区)

伊藤 壮汰くん (10歳)

功晴くん (8歳)

最近は…

絵を描くことが好きな壮汰くんと、空手を頑張っている功晴くん。仲良しの二人は、ポケモンのゲームで遊んだり、ペットのコイやカメのお世話をしています。

### ★就農年

2002年7月

### ★主な栽培品目

サラダ菜



## ゴルフでリフレッシュ



休日は、友人たちと近くのゴルフ場へ行くのが楽しみだという今関さん。プレーの後は、仲間と食事をしながら会話を楽しみ、心身ともにリフレッシュしています！

### 近隣の農家と協力して

は絶えず変化するので、その時々に合ったやり方を探していくしかない」と話します。  
選別・袋詰めなどの調製作業や出荷作業は、近隣の農家と共同の施設で行っています。「サラダ菜農家はもともと少ないのに、後継者不足などもあってさらに減っています。自分も体が元気なうちは頑張って、少しでも良いものを作り続けたい」と今関さんは力を込めました。

# 子どもたちの収穫体験

©よい食P



10・11月は管内こども園や小学校でサツマイモ掘り体験が行われ、食農教育活動の一環として、JAの青壮年部員が子どもたちの体験をサポートしました。今回の特集では、子どもたちが真剣に取り組んでいる様子や収穫を楽しむ姿をレポートします！

10/16

## 山武市立おおひらこども園

with 青壮年部 やさいの里支部

土の中から顔を出した大きなおイモに大歓声！お兄さんが焼いてくれた焼き芋はとてもおいしかったです♪



みんなで  
食べると  
おいしいな♪



10/23

## 山武市なんごうこども園&しらはたこども園

with 青壮年部 さんむ中央支部

お兄さんと一緒に泥だらけになりながらも最後まで一生懸命掘りました！大きなサツマイモがたくさん収穫できたよ♪



たくさん  
収穫したね！



10/16

## 山武市立まつおこども園

with 青壮年部 やさいの里支部

お兄さんたちが掘り方のコツを教えてくれたので、たくさんおイモが獲れました♪ みんなで協力しながら頑張ったよ！



がんばれ  
がんばれ！



11/11

## 山武市立睦岡小学校

with 青壮年部 睦岡支部

お兄さんと一緒に声を合わせてツルを取り、おイモを収穫しました♪



ひっぱれー!!





10/31

## 水稻部会

最優秀賞に梅津さん・秋庭さんが輝く  
～米の食味コンクール～

水稻部会は10月31日、「米の食味コンクール」の最終審査を本所で行いました。

今年はコシヒカリ127点、粒すけ16点の出品があり、1次・2次審査で品質評価値、千粒重、整粒歩合を評価。最終審査では農業事務所や米卸売会社の担当者ら20人が香り・外観・味・粘り・硬さを評価しました。入賞者は次のとおりです。

▼「コシヒカリの部」最優秀賞=梅津富美之(大和)、優秀賞=神尾典夫(大平)、今井靖久(瑞穂)、優良賞=加藤久武(大網白里)、小川一夫(睦岡)

▼「粒すけの部」最優秀賞=秋庭敬一(大平)、優秀賞=川島要男(大平)

※敬称略、カッコ内は生産地区



▲食味や香りを評価する審査員

## 緑の風部会

さんぶの農産物を使った  
レシピコンテスト開催

緑の風部会「食育ソムリエ俱楽部」は11月5日、東金市でレシピコンテストの審査会を開きました。このコンテストは、当JAの設立30周年を記念した企画で、消費者から17品の応募がありました。

当日は、書類選考を通過した6品を食育ソムリエが調理し、部会役員やJA職員とともに試食審査を行いました。結果は右記のとおりです(敬称略)。



▲最優秀賞の宇藤さん(中央)に賞品を贈呈

11/5



## 【最優秀賞】

◆里いも団子のキノコあんかけ  
(大網白里市・宇藤幸恵)

## 【優秀賞】

◆焼き(揚げ)ナスと万能オクラソース  
(山武市・真行寺侑矢)

◆ハニー・ガーリック揚げナス  
(芝山町・菅沢敦子)

## 【特別賞】

◆フライパン1つで簡単トマトパスタ  
(山武市・安田希光子)

◆玉ねぎいっぱい炒め  
(大網白里市・花澤楓)

◆かぼちゃまるごと  
なんちゃってヘルシーグラタン  
(大網白里市・中村七重)

## 青壯年部 JA YOUTH

## 専門部会の活動スタート！

青壯年部は11月5日、専門部会設立後、初めての活動として「土づくり」と「ロープワーク」に関する勉強会を開きました。

土づくり部会は、肥料メーカーの社員を講師に招き、腐植を活用した土づくりについて学習。作物の品質向上や収量増加を図るために、根張りを促し、土壤の保水性や養分保持力を高めるポイントを中心に講義を受けました。ロープワーク部会は、消防署職員から「農作業時に役立つロープの結び方」を学びました。

11/5



▲ロープの結び方を練習する部員ら



▲土づくりについて説明を受ける部員



## ネギ部会

## 秋冬ネギ出荷順調

10/28

- 2 新規と  
既存の  
連携を  
強化する  
9 農業と技術革新の  
連携をつくる  
12 つくる責任  
つかう責任

園芸部ネギ部会は10月28日、秋冬ネギの本格出荷を前に本所で販売査定会を開き、部会員・市場担当者ら30人が作柄や販売方策を共有しました。

今年産は部会員328人が約158ヘクタールで栽培しています。夏の高温・乾燥が育苗に影響したものの9月以降の雨と気温低下により生育は順調に進んでいます。

出荷は2月にピークを迎え、来年5月までに秋冬・春ネギ合わせて89万ケース(1ケース5キロ)を計画しています。



▲出荷規格を確認する生産者ら

## 女性部

## 災害時に役立つ非常食炊飯を学ぶ

10/22

- 4 良い教育を  
みんなに  
11 住み残される  
まちづくり



▲ポリ袋を使った炊飯の方法を学ぶ部員

女性部豊成支部は10月22日、災害時に活用できる非常食炊飯を学ぼうと、東金市内で講習会を開き、部員18人が参加しました。

講師に日本赤十字社東金市赤十字奉仕団の団員を迎え、参加者は耐熱性ポリ袋に洗米と水を入れて密封し、30分程湯せんして炊飯しました。

参加者の一人は「とても勉強になった。いざという時に実践できるようにしたい」と話しました。

JA

## 小学生が支所を訪問

10/16

- 4 良い教育を  
みんなに  
11 住み残される  
まちづくり



▲JA職員と花を植える児童ら

山武市立鳴浜小学校の2年生は10月16日、町探検の一環で中央支所を訪れました。

当日は児童15人が支所窓口やATMを見学したほか、職員にJAの仕事内容についてインタビュー。「JAはどんなことをしていますか」「1日に何人くらいのお客さんが来ますか」などと質問し、熱心にメモを取っていました。

また、職員と一緒に支所脇の花壇にパンジーの花苗を植え、交流を深めました。

## 青壮年部

10/20

農業・JAの発展に  
向けて意見交換

- 8 集きがいも  
経営成功も  
17 パートナーシップで  
目標を達成しよう



▲あいさつをする平山部長

青壮年部は10月20日、部員とJA役職員との相互理解を深めるための懇話会を本所で開催。米政策に対するJAの方針、生産資材の高騰に伴うコスト低減の取り組み、部員のJA経営への参画などについて、意見を交わしました。

青壮年部の平山修部長は「JAのさらなる発展のためにも、青壮年部を頼りにしていただければうれしく、積極的に協力していきたい」と話しました。

## ニンジン部会

### 本格出荷を前に販売査定会

11/4



▲市場担当者が選別時の注意点を説明

園芸部ニンジン部会は11月4日、秋冬ニンジンの本格的な出荷を前に販売査定会を開きました。今年産の生育は高温・乾燥により遅れが懸念されていましたが、気温の低下と降雨で順調に進んでいます。

今年は部会員128人が約112ヘクタールで栽培。出荷は12月にピークを迎え、来年3月までに40万ケース(1ケース10キロ)を計画しています。

## 女性部

### 正しい農薬の知識を学ぼう

11/4



▲除草剤の正しい使い方を学ぶ部員ら

女性部福岡支部は11月4日、除草剤の正しい知識を学ぼうと成東経済センターで講習会を開き、部員13人が参加しました。

当日は農薬メーカーの担当者を講師に招き、除草剤の種類や特性、使用時の注意点などを学びました。

参加者の一人は「日頃の農作業を見直す良い機会になった。今後に生かしたい」と話しました。

JA

### 千葉県産の農産物をPR

11/13



▲プレゼントを受け取る来場者

JAグループ千葉営農事業推進協議会は11月13日、消費者に「国消国産」や県内の直売所・農産物をPRするため、当JAの農産物直売店「山武縁の風」大網店でキャンペーンを行いました。

当日は購入者を対象に、先着で「九十九里海つ子ねぎドレッシング」をはじめ、県内8JAの直売所で販売されている加工品をプレゼント。チラシやノベルティグッズなども合わせて配布しました。

JA

### 農機展示会と資材フェアを開催

11/7・8



▲多くの人が訪れた資材フェア

JA山武郡市は11月7・8日の両日、農業機械大展示会と農業資材フェアを同時開催し、2日間で1,841人が来場しました。

会場では最新の農機や資材を展示・販売。また、肥料や農薬の特売、青果物の直売、簡易土壤分析コーナーの設置、女性部・青壮年部による豚汁・焼きそばの販売、水稻部会による粒すけのおにぎり配布などが行われ、多くの人にぎわいました。



JA

11/12

## 高温や病害虫に負けない 米づくりを



▲講師の説明を聞く生産者

水稻栽培において、近年続く夏場の高温障害やイネカメムシによる被害により、収量や品質の低下が懸念されていることから、当JAでは高温耐性を持つ品種「にじのきらめき」の導入を生産者に提案しています。

11月12日に本所で同品種の栽培講習会を開き、部会員、JA職員ら53人が参加。JA全農ちばの職員やJAの営農指導員が講師を務め、品種の特性や育苗中の温度管理、病害対策などを解説しました。

JA

11/14

## お客さま満足度向上へ テラーコンクールを開催



▲最優秀賞を受賞した高貴さん

JA山武郡市は11月14日、お客さま満足度向上のため、信用事業テラーコンクールを本所で開きました。

当日は支所の窓口担当者5人が出場し、新規口座開設に訪れた顧客を想定した応対を実演。JAバンクアプリや投資信託、定期貯金などを提案しました。審査の結果、豊成支所の高貴実紗さんが最優秀賞に選ばされました。

JA

10/24

## 資産形成への理解深めて



▲グループワークする生徒にJA職員がアドバイス

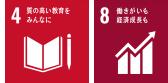
JA山武郡市は10月、県立成東高校の1年生を対象に「金融教育」を行いました。金融部の職員が講師を務め、金融情勢や資産形成の方法を解説したほか、グループワークも行われました。

講義後のアンケートでは「資産形成を始めたい」と答えた生徒が92%に上り、「投資は怖いイメージがあつたが、メリットとデメリットを知り興味が湧いた」など、前向きな感想が多く寄せられました。

JA

11/14

## 交通遺児支援に向けて 募金活動



▲募金の協力を呼び掛けるJA職員

JA共済連千葉と県内JAは、9月19日から10月17日にかけて「JA共済交通遺児育英資金募金運動」を行いました。

当JAでは期間中、全店舗に募金箱を設置するとともに、最終日の17日には道の駅オライはすぬま・みのりの郷東金で街頭募金を実施。募金総額は29万9,329円となり、千葉県交通安全対策推進委員会を通じて交通事故で保護者を亡くした児童・生徒の育英資金として活用されます。

＼人手が必要な農家と農業現場で働きたい人をJAがつなぎます！／

JJA山武都市

## 農作業ヘルパー無料職業紹介所のご紹介

「農作業ヘルパー無料職業紹介所」とは、農繁期などで人手が必要となる農家(求人者)と、農業の現場で働きたい方(求職者)を無料で紹介するJA山武都市の事業です。登録料、紹介費用等は一切かかりません。

### 登録から採用までの流れ



### 農作業ヘルパー無料職業紹介所利用者の声

農作業ヘルパー  
(求職者)

農業に興味があって応募した。  
農作業は初めてだったが、丁寧  
に教えてもらえた。



農家  
(求人者)

忙しいときに来てもらえて  
とても助かっている。これからも利用したい。

「収穫時期が忙しいので人手が欲しい」という農家(求人者)の方や、「期間限定で働きたい」「子どもが学校へ行っている時間帯だけ働きたい」など求職中の方は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

### 農作業の求人者・求職者受付中！

JJA山武都市農作業ヘルパー無料職業紹介 (本所 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)

お気軽にお問い合わせください!!



# m a t i o n

## 年末年始の営業について

	12/29(月)	30(火)	31(水)	1/1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)
支 所	○	○	×	×	×	×	×	○
ローンセンター		○	×	×	×	×	×	
営農・経済センター		×	(※1)	×	×	×	×	
グリーンプラザ		×	(※1)	×	×	×	×	
機械センター		×	(※1)	×	×	×	×	
農産物直売店 「山武緑の風」全店		○ (※2)	○ (※3)	×	×	×	×	

○…通常営業 ×…休業 △…燃料の受注と配達のみ行います

(※1)決算一斉棚卸のため休業とさせていただきます。 (※2)12/27(土)～29(月)は午後6時まで営業します。  
(※3)臨時営業します(午後5時まで)。

## 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  
レッカーロードサービスは クミアイ  
☎ 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

## 年末年始のATMの営業について

※移動型金融店舗のATM除く。

日 程	営業時間
12/29(月)～30(火)	午前8:00～午後8:00
12/31(水)～1/4(日)	午前9:00～午後5:00
1/5(月)	午前8:00～午後8:00

○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、お近くの支所窓口までお問い合わせください。

## 灯油の予約注文はJAへ

下記の期間中に灯油を200L以上ご予約いただいくと、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4日(火)～2026年2月13日(金)

※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)

## 移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 1月の運行予定

- ◎12月末をもって旧福岡支所での運行は終了いたします。
- ◎旧増穂支所の水曜日の運行は、1月から終日となります。

1月	月	火	水	木	金
		午前	午後		
旧 増 穂 支 所	○				
A 旧 増 穂 支 所			○		
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)とBルート(豊岡・大総)を隔週で運行します。

★1月14日・28日はAルートで運行します。

★1月7日・21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、1月1日(木)～3日(土)、15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。

## 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／1月8日(木)午前、22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／1月15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)

※より多くの皆さん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いております。

## J A 山 武 郡 市 の あ ゆみ

2025年10月31日現在

出資金48億4千万円／販売品取扱高103億8千万円／直販高13億9千万円  
購買高30億4千万円／貯金2,281億1千万円  
貸出金375億5千万円／長期共済保有高5,801億0千万円  
正組合員／1万1,088人 準組合員／9,609人

## 農産物直売店「山武緑の風」 1月のイベント情報

### 全店共通

#### ◆1月5日(月) 初売り

##### ◎福銭プレゼント

お客様の開運をお祈りし、私どもとのご縁を願い、鎌倉の銭洗弁財天でお清めした福銭をプレゼントします！

##### ◎福袋を販売

数量限定で、お得な福袋を販売します！なくなり次第終了となりますので、お早めにお越しください。

#### ◆1月8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。

##### <年末年始の営業について>

- 12月27日(土)～29日(月)は午後6時まで営業します。
- 12月30日(火)は臨時営業します(17時まで)。
- 12月31日(水)～1月4日(日)は休業いたします。

【営業時間】午前9:00～午後5:00 【定休日】毎週火曜日

## 「成東支所 貸金庫」取り扱いを終了します

このたび、成東支所の「貸金庫サービス」につきましては、誠に勝手ながら2026年6月30日(火)をもちまして取り扱いを終了させていただくこととなりました。長年にわたりご利用いただきました組合員・利用者の皆さまには、大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、サービス終了に伴い、新規の申込受付はすでに終了しております。突然のお知らせとなりましたこと、深くお詫び申し上げます。

○詳しくは成東支所(TEL.0475-82-2711)までお問い合わせください。

## 職員のご紹介 (キャリア採用)

(11月1日発令)

くわ  
た  
桑田 悠生  
とうきんしそく



○組合員、利用者、地域の皆さま、よろしくお願ひいたします。

## 職員人事異動のお知らせ

### ◆異動 (11月1日発令)

吉野 達哉 東金支所 (旧任:東金支所共済普及課)

# ナス



グリーンプラザ 第一集出荷センター 岩農指導員 鈴木 広大

## 病害虫対策

ナスで多く見られるのは、アザミウマ類による食害です（写真①）。被害の特徴として果実や花にカスリ状の傷が生じ、葉には2～3ミリの細長い白色または褐色の斑点が生じます。対策としては、害虫の多発前から薬剤による早期防除を行う必要があります（表①参照）。

他にもコナジラミ類、アブラムシ類、ハダニ類等にも注意が必要です。また、薬剤防除のローテーション散布の中に、気門封鎖剤を取り入れることによって、さらなる防除効果が期待できます（表②参照）。

これらの農薬の効果を十分に發揮させるためには、あらかじめ目合いの細かい防虫ネットで微少害虫の侵入を防ぐこと、適切な濃度で希釈して使用すること、病害虫の発生初期に散布すること、「次作へつながない」という予防的な対策と、伝染経路を断つことを心掛けましょう。



写真①  
アザミウマ食害（果実）

以降は日照時間が長く、密閉状態にすると夜間のハウス内の気温・湿度がともに上昇し、果皮が柔らかくなりやすいため注意する。  
摘葉を控えて果実を葉で覆い、直接日光を避ける方法についてあまり効果が見られないとされており、ヤケ果の防止には、十分な換気によってハウス内の温度・湿度を下げることが重要です。

表① アザミウマとコナジラミに登録のある薬剤

薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数
スタークル顆粒水溶剤	2000倍	収穫前日まで	2回以内
モスピラン顆粒水溶剤	2000～4000倍		3回以内
ディアナSC	2500～5000倍		2回以内
アファーム乳剤	2000倍		2回以内
グレーシア乳剤	2000倍		2回以内
アベンジャーフロアブル	1000～2000倍		3回以内

表② 主な気門封鎖剤の種類

薬剤名	成分系統	主な特徴	対象害虫
サフォイル乳剤 サンクリスタル乳剤	油剤系 (調合油・脂肪酸グリセリド等)	油膜で気門を封鎖	ハダニ類 コナジラミ類 アブラムシ類
粘着くん液剤 エコピタ液剤	デンプン・多糖類	天然成分で包み込み動きを抑える	
フーモン ムシラップ	界面活性剤 (脂肪酸エステル等)	害虫の外皮を溶解し、気門を封鎖する	



写真② ヤケ果

芝山経済センター 営農指導員 山本 匠



## 令和7年産の振り返り

令和7年産は、播種時期や3月の低温、定植期における気温の乱高下など、スイカにとってストレスとなる要素が多い年でした。そのため、苗の段階で苗立枯病（写真③）の病気や温度・湿度不足による生育のバラつきが散見されました。

今回は、管内で作付けの多い半促成作における育苗期から定植までの栽培管理のポイントをいま一度確認しましょう。



写真③ 苗立枯病

覆つたりする資材は、新品またはきれいなものを使用してください。床土は厚さ9センチ程度を目安とし、播種床は電熱線等を用いて地温28℃前後に温めましょう。

遮光資材を外して少しづつ換気してください。

播種は播種前日を行い、水分を均一にしましよう。育苗箱1箱に対しても150～200粒を散播し、覆土は5～10ミリ程度になります。播種時期の目安は、台木が12月下旬～1月中旬、穂木が1月上旬～中旬です。台木は穂木よりも早く播きましょう。

灌水は播種前日に行い、日光を均一にしましよう。育苗箱1箱に対して150～200粒を散播し、覆土は5～10ミリ程度になります。播種時期の目安は、台木が12月下旬～1月中旬、穂木が1月上旬～中旬です。台木は穂木よりも早く播きましょう。

接ぎ木後14日経過したころに、温めておいた鉢土を用いて9センチポットに鉢上げします。定植前には「ずらし」を行い、日光に十分に当て、本葉5枚目が展開した段階で摘心しましょう。

接ぎ木後14日経過したころに、温めておいた鉢土を用いて9センチポットに鉢上げします。定植前には「ずらし」を行い、日光に十分に当て、本葉5枚目が展開した段階で摘心しましょう。

## 播種準備

発芽後は、地温を日中25～30℃に保ちながら、最低地温を15℃程度まで徐々に下げます。台木は本葉0・7～1枚、穂木は子葉が完全展開したころに、断根挿し接ぎをしましょう。

播種に当たっては、使用する培養土や床土を消毒し、苗立枯病やつる枯病の対策をしましよう（表③参照）。また、使い古した資材は病気の発生を助長する恐れがあるため、苗床に敷いたり苗を

徐々に日光に当て、活着したら播種に当たっては、使用する培養土や床土を消毒し、苗立枯病やつる枯病の対策をしましよう（表③参照）。また、使い古した資材は病気の発生を助長する恐れがあるため、苗床に敷いたり苗を

## 接ぎ木

接ぎ木後は、事前に温めた挿し床に挿して2～3日間密閉して湿度を100%に保ち、直射日光は避けましょう。その後は

接ぎ木後は、事前に温めた挿し床に挿して2～3日間密閉して湿度を100%に保ち、直射日光は避けましょう。その後は

## 定植準備～定植

定植前に本園の土壤消毒を行い、ホモブシス根腐病やセンチュウ類を防除しましょう（表③参照）。その後、適切な施肥を行い、地温を確保するため定植10日前までにベッド作りを済ませましょう。ベッドは床幅200センチを基準とし、十分に灌水してから透明またはグリーンのマルチビニールを用いてトンネルを設置しましょう。

接ぎ木後14日経過したころに、温めておいた鉢土を用いて9センチポットに鉢上げします。定植前には「ずらし」を行い、日光に十分に当て、本葉5枚目が展開した段階で摘心しましょう。

## 鉢上げ

接ぎ木後は、事前に温めた挿し床に挿して2～3日間密閉して湿度を100%に保ち、直射日光は避けましょう。その後は

表③ 苗立枯病・つる枯病に登録のある薬剤

薬剤名	対象病害虫	使用量・希釈倍数	使用時期	使用回数
オーソサイド水和剤80	苗立枯病	800倍(2L/m <sup>2</sup> 灌注)	播種後から2～3葉期まで	5回以内
	つる枯病	600倍(散布)	収穫14日前まで	
ペンコゼブロアブル	つる枯病	600倍(散布)	収穫7日前まで	7回以内
DC油剤	ネグサレセンチュウ、ネコブセンチュウ	15～20L/10a(1.5～2mL/1穴)	作付10～15日前まで	1回
ドロクロール	センチュウ類、ホモブシス根腐病	3mL/1穴	下記(※)を参照	圃場1回以内
ネマキック粒剤	ネコブセンチュウ	15～20kg/10a	定植前	1回
ネマトリンエース粒剤		15～20kg/10a	定植前	1回

(※)注入部位を直ちに覆土し、地表面をポリエチレンやビニール等で被覆すること。地温が15℃以上の場合は処理後10日ほどで、地温が低い場合は処理後20～30日経過するとガスは大体抜けますが、念のためくわを入れます。土質、気温等によってまだ臭気が残っている場合は、よく切り返して完全にガス抜きを行ってから、播種または移植すること。

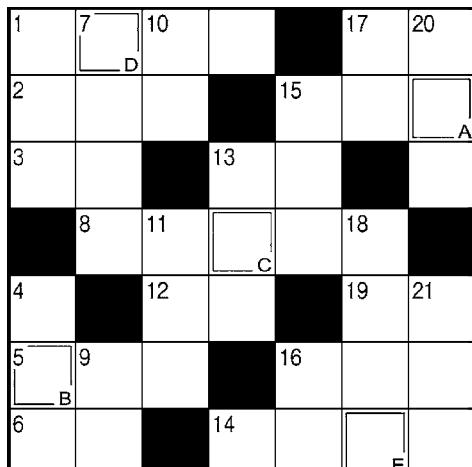
# ひろば



## ヨコのカギ

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
- 2 練り物や大根などを煮込みます
- 3 ごはんのこと。握り——
- 4 和服の袖の下、袋状の部分
- 5 ——を憎んで人を憎まず
- 6 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 7 漢字では独活と書く山菜
- 8 木を切り倒すときに使います
- 9 dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 10 暮れのあいさつとして贈ります
- 11 人間は二足——をする生き物です
- 12 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 13 泣き顔になること。——をかく

21 20 18 17 16 15 13 11 10 9 7 4 1  
 韓国  
 国の  
 首都  
 ささ  
 がき  
 にす  
 るこ  
 と  
 も多  
 い根  
 菜  
 物  
 ごと  
 の順  
 序な  
 どが  
 さか  
 まに  
 なつ  
 てじ  
 るこ  
 と  
 がい  
 染め  
 物に  
 使わ  
 れる  
 植物  
 忘年  
 会で  
 乾杯  
 の——  
 を取  
 った  
 クリ  
 スマス  
 ツリー  
 のて  
 っぺん  
 にも飾  
 ります  
 り花  
 サッ  
 カー  
 日本  
 女子  
 代表  
 の愛  
 称に  
 使わ  
 ってい  
 る足  
 を中  
 に入  
 れて  
 暖を  
 取り  
 ます  
 夜目  
 —笠  
 の内  
 り日本  
 酒を  
 温め  
 ること  
 ジョ  
 うご  
 とも呼  
 ばれる  
 道具  
 クリスマ  
 スツリー  
 ーに使  
 われる  
 木  
 りの順  
 序な  
 どが  
 さか  
 まに  
 なつ  
 てじ  
 るこ  
 と  
 がい  
 染め  
 物に  
 使わ  
 れる  
 植物  
 忘年  
 会で  
 乾杯  
 の——  
 を取  
 った  
 クリ  
 スマス  
 ツリー  
 のて  
 っぺん  
 にも飾  
 ります  
 り花  
 サッ  
 カー  
 日本  
 女子  
 代表  
 の愛  
 称に  
 使わ  
 ってい  
 る足  
 を中  
 に入  
 れて  
 暖を  
 取り  
 ます  
 夜目  
 —笠  
 の内  
 り日本  
 酒を  
 温め  
 ること  
 ジョ  
 うご  
 とも呼  
 ばれる  
 道具  
 クリスマ  
 スツリー  
 ーに使  
 われる  
 木



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ページのあと先  
 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！

P R E S E N T

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！

10月号の答え タマイレ

タ A マ B イ C レ D

1	タ	6 イ C	イ	11 ク		17 ナス
2	ダ	シ		12 マ	イ	18 タ A ケ
	7 カ	イ	デ	13 ナ	ク	19 ツ
3	ニ	ワ	カ	14 カ	マ	チ
ノ		ス	カ	15 ク		
4	ア	8 マ B	ミ	ソ	ギ	ム
5	シ	イ	ウ	ク	レ D	レ

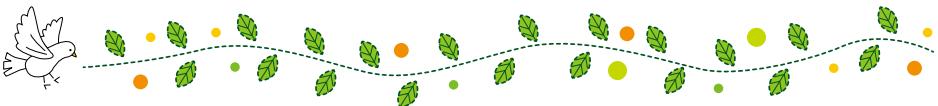
農産物直売店「山武緑の風」では、JA共済の地域・農業活性化積立金を活用し冷蔵のショーケースと業務用の精米機を購入しました。

11月12・13日に友好JAのJAフルーツ山梨の役職員が視察研修で当JAを訪りました。1日目は中央支所で信用・共済の窓口業務などを見学。2日目は農産物直売店「山武緑の風」大網店を訪れ、当JAの農産物について理解を深めたり、同日同店で行われた国消国産のイベントの様子を見学しました。



このコーナーでは、読者の  
 皆さん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。



## けんこうライフ 健 康 LIFE



# おいしく食べて冬バテ対策

栄養士 吉田 理江

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いです。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

### ■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

### ■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄

不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、日まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄(非ヘム鉄)は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと一緒に合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

### ■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の動きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。



### つぶやき @ かがやき編集部

11月に県内JA広報担当者の研修があり、1泊2日でJA安房(館山)まで行ってきました。車の運転に自信がないため電車と高速バスを乗り継ぎ、片道3時間となかなかの長旅に。途中で乗り物酔いもしてハードな道のりでしたが(笑)、水稻農家や果樹農家の視察、ひらめき力を鍛える演習や写真撮影実習、さらに担当者同士で悩みを打ち明けアドバイスし合う時間もあり、濃い2日間でした!



ミカンの木々  
立ち並ぶ  
千倉オレンジセンター

〒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(12/31消印有効)。

### 10月号プレゼント当選者(敬称略)

- 佐藤 亜希子(大網白里市)
- 鈴木 幹夫(東金市)
- 佐瀬 節子(山武市)
- 松井 三行(東金市)
- 岩瀬 郁子(山武市)



# 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た幸せな「満福レシピ」をご紹介します。



## ライスコロッケ

残った冷やご飯をおいしく活用できるレシピです！おもてなし料理にもぴったりの一品だよ♪



### 食育ソムリエ ワンポイントアドバイス

揚げる前に冷蔵庫でしっかり冷やし固めると、形が崩れにくくなります。ベーコンやウインナーを加えると、ボリュームが出て食べごたえがアップしますよ♪

#### 材料(4人分)

● A	冷やご飯	200g
	玉ねぎ	50g
	パプリカ	50g
	トマトケチャップ	大さじ3
	ピザ用チーズ	50g
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
● B	溶き卵	1個分
	米粉または小麦粉、パン粉	適量
● 揚げ油		適量
● スクランブルエッグ	(卵3個と牛乳50ccで作る)	



#### 作り方

- 玉ねぎとパプリカはみじん切りにしておく。ポリ袋に材料Aをすべて入れ、手でもむ。電子レンジ(600W)で3分温めたら、お好みの形に成形し、冷蔵庫で半日程度冷やし固める。
- 鍋に油を入れ、①に材料Bを米粉、溶き卵、パン粉の順につけ、きつね色になるまで揚げる。
- 皿にスクランブルエッグを盛り、その上に②を盛り付けたらできあがり♪



「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！

