

# かがやき

2026  
1月号  
No.365

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

令和7年産米集荷レポート



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



横芝支所管内  
(横芝地区)

すずき たか あき  
**鈴木 尚明**さん(43)  
はるか  
**春香**さん(41)



甘くておいしい  
イチゴを作りたい



## イチゴ農家を継ぐ

鈴木尚明さん・春香さん夫妻は、横芝光町の栗山地区でイチゴを栽培しています。尚明さんの実家は祖父の代から続くイチゴ農家。会社員として働いていた尚明さんは4年前に就農し、春香さんは子育てが一段落した6年前から農業を手伝い始めました。就農に当たり尚明さんは「自分たちで直売もしたい」と、就農から3カ月後に実家の敷地内に店を構えオープンしました。現在は、JAへの出荷と直売を並行して行っています。

## 経営の難しさを実感

2年前に父から経営を引き継ぎ、経営者としても奮闘する尚明さん。直売所ではイチゴの加工品も多数取り扱っています。従業員を雇い作付面積も広げ、収量は増えましたが、繁忙期には朝3時から収穫作業に追われることも。今後はさらに事業規模の拡大を考えてはいるものの、どこまで人手を増やすべきか、「さじ加減が難しい」といいます。

## 品質向上のために

尚明さんはJAのイチゴ生産者組織である「さんぶ莓組合」に加入しており、昨年12月から組合長を務めています。組合の研修では、先端技術を導入する農家を視察し、刺

# かがやき

2026  
1月号  
No.365

## ●さんぶのかがやきファーマー

横芝支所管内(横芝地区)

鈴木 尚明さん(43) 春香さん(41)

2

## ●表紙登場者紹介

3

## ●新年のごあいさつ

4

## ●さんぶぐんし エリア Topics

5

## ●特集

令和7年産米集荷レポート

9

## ●Information

- ◆ 正職員の中途採用募集のお知らせ
- ◆ 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

秋冬ネギ・バレイショ

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 ～特別編～ 里いも団子のキノコあんかけ

16

### ● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



さんぶ支所管内(睦岡地区)

ふなつ めい  
船津 芽生ちゃん(6歳)

しょう ま  
尚茉くん(4歳)

最近では…

ピアノを頑張っている芽生ちゃんと電車が大好きな尚茉くん。二人はおまごとやお絵かきをして仲良く遊んでいます♪

### ★就農年

- 尚明さん…2022年11月
- 春香さん…2020年11月

### ★主な栽培品目

イチゴ(とちおとめ)

## 加工品を販売



直売所では、採れたてのイチゴのほか、イチゴを使ったスムージー、フルーツサンド、ジャムなどの加工品を販売しています。また、キッチンカーでイベントにも出店しています。

### おいしいイチゴを作りたい

春香さんは「消費者の『おいしい』の聲がやりがいにつながる」といいます。二人は「継続して勉強を続け、もっと甘くておいしいイチゴを作りたい」と笑顔で話しました。

激を受けたといえます。現在は品質と収量の向上を目指し、ハウス内の温湿度をスマートフォンで確認できる環境制御システムや、二酸化炭素発生装置を導入しています。



新年のごあいさつ

# 地域に寄り添い、 ともに歩む農業の未来へ



代表理事組合長

土屋 秀雄

新年、明けましておめでとうございます。

皆さまには健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

旧年中は組合員・地域の皆さまより賜りました温かいご支援とご協力に、深く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、米国ではトランプ政権が再び誕生し、いわゆるトランプ関税が世界経済に大きな波紋を広げました。国内においては、高市内閣の発足により憲政史上初の女性首相が誕生しました。この新政権の発足により、米政策は増産方針から再び需要に応じた生産へと大きく舵が切られました。また、物価上昇が続く一方で賃金の伸びが追いつかず、実質賃金がマイナスとなる状況が続くなど、私たちの暮らしや地域経済を取り巻く環境は、依然として厳しいものとなっています。

こうした情勢のなか、最も人々の関心を集めたのが米の取り扱いです。令和7年産米の集荷では、市場不安や備蓄米供給の遅れにより主要銘柄が過去に例のない高値となり、買い手が過熱する一方で消費は鈍く、高価格帯の米が動きにくい状況が見られました。このような状況を踏まえ、JA山武郡市では役職員による生産者へのヒアリング訪問をはじめ、現場の声に耳を傾けながら、地域の実情に即した対策を講じてきたところです。米生産者の皆さまが安心して栽培・販売に臨めるよう、本年も適正価格の形成と経営の安定に向けて取り組みを進めてまいります。

また、近年の記録的な夏場の高温や病害虫の発生は、管内の農産物に深刻な影響を及ぼしています。これらの対策は地域農業にとって喫緊の課題であり、JAでは独自の高温対策資材・防虫資材の導入助成や、高温障害対策農業資金の取り扱いを通じて、農業経営の継続を支援してまいりました。今後も生産現場に寄り添い、生産者の皆さまと同じ目線で課題を共有しながら、安定した農業経営と将来につながる地域農業の発展に取り組んでまいります。

本年は、第10次中期経営計画の2年目となります。「農業所得の増大」「農業の振興」「地域の活性化」を基本に、組合員・地域の皆さまと歩みを共にし、この一年が希望に満ちたものとなるよう、役職員一同、力を尽くしてまいります。

結びに、皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念し、新年のごあいさつといたします。

令和8年 元旦





## ネギ部会

11/20

## 「九十九里海っ子ねぎ」出荷最盛期

当JAのブランドネギ「九十九里海っ子ねぎ」の出荷が11月20日から始まり、最盛期を迎えています。

今年産は生産者11人が6ヘクタールで栽培。4月中旬までに3万2000ケース(1ケース5キロ)の出荷を見込んでいます。首都圏の市場に出荷するほか、インショップ、農産物直売店「山武緑の風」、通販サイト「JAタウン」等で販売しています。

第三集出荷センター園芸部ネギ部会海っ子委員長の石井剛さんは「今年は豊作で、仕上がりの良いものがそろっている。海っ子ねぎは商品化されて20周年を迎える。今後はさらに品質の高いネギを生産し、ブランド力を向上させ、より多くの人に届けたい」と話しました。



▲集出荷センターに海っ子ねぎを搬入する石井委員長

※海っ子ねぎがテレビで紹介されました。詳しくは8ページをご覧ください。



## 園芸部

10/23・11/18

## 安全・安心な農産物を作ろう

園芸部は、生産行程管理や履歴記帳の重要性を学び、安全・安心な農産物の生産を行うための研修会を10月23日に山武市内で、11月18日に東金市内で開き、部員やJA職員が2日間で33人参加しました。

当日は労働安全コンサルタントの清宮昭夫さんが、農作業事故の現状や事故防止のポイントを解説。「事故は、日頃の機械点検と正しい作業手順の順守によって防ぐことができる。安全を最優先に、基本動作の徹底を心掛けてほしい」と呼び掛けました。

また、JAの営農指導員が栽培管理記録簿の記入時の注意点や、農薬の不適正使用による事故の事例などを説明しました。



▲講師の説明を聞く参加者(11月18日)



## 緑の風部会

11/18

## JA役職員と意見交換

緑の風部会は11月18日、本所でJA役職員との懇話会を開き、部会役員とJA役職員合わせて16人が参加しました。当日は農産物直売店「山武緑の風」の今後の運営方針、店舗・設備の改修や店外スペースの整備について、部会員から多くの要望と質問が挙がりました。

石井清一部会長は「活発に意見を交わすことができ、有意義な時間となった。今後も部会員が一丸となって、より良い店舗運営とJAの発展のために努力していきたい」と話しました。

土屋秀雄組合長は「生産者が将来に渡って営農を続けていけるよう、持続可能な農業の実現に取り組んでいく。部会役員の皆さんには、今後もさまざまな意見や要望を出してもらいたい」と話しました。



▲あいさつをする石井部会長







## 女性部



11/21



## 寄せ植えを楽しむ

女性部鳴浜支部は11月21日、寄せ植え講習会を九十九里ハーブガーデンで開きました。

当日は部員6人が参加。同施設のインストラクターが、植物の種類や特徴、植え付けの手順を説明しました。参加者たちは鉢に土を入れた後、ガーデンシクラメン、パンジー、ハボタンなどの植物を丁寧に植え付け、華やかな寄せ植えに仕上げました。

参加者の一人は「玄関に飾るのが待ち遠しくなるような、素敵な仕上がりになった。花が開いていく過程も楽しみで、気持ちよくお正月を迎えられそうだ」と話しました。



▲寄せ植えを楽しむ部員

## 緑の風部会

11/21



## 農薬の適正使用へ理解深める

緑の風部会は11月21日、農薬研修会を本所で開き、部会員、インショップ販売の生産者、JA職員ら22人が受講しました。

JA全農ちばの職員と当JAの営農指導員が講師を務め、農薬に関する法律や適切な使用時期、有効期限厳守の必要性、作業場の衛生管理について説明しました。

参加者たちは、栽培する農産物が農薬登録上どの作物分類に該当するかを確認するとともに、栽培管理記録簿の記入方法を学びました。



▲JA全農ちばの職員が講義



▲JA職員とともに農薬登録分類を確認する生産者

## 園芸部

11/22



## 旬の秋冬野菜を市場でアピール

園芸部は11月22日、出荷最盛期を迎えた秋冬野菜を市場関係者にPRしようと、消費宣伝会「さんぶフェア」を東京都大田市場内の東京青果で開き、同部役員やJA職員ら14人が参加しました。

当日はネギとニンジンの詰め合わせ100セットを配布。また、ブロッコリー、ニラ、トマト、サツマイモなど計13品目を展示し、パンフレットやポスターを使って産地の魅力をアピールしました。

小川一成部長は「夏場の高温と干ばつで栽培には苦労したが、生育は順調に進んでいる。今後も『安全・安心な農産物はさんぶの大地から』をモットーに、自信を持って野菜の生産に取り組んでいきたい」とあいさつしました。



▲野菜セットやパンフレットを配布する園芸部役員



## 産業祭で地元農産物や青壮年部の活動をPR

青壮年部やさいの里支部は11月22日、「山武市産業まつり」に出店し、部員12人が参加しました。

当日は部員たちが栽培したネギ、ニンジン、ブロッコリーなどの農産物のほか、手作りの焼き芋を販売。ブースには開店前から長蛇の列ができるほどの盛況で、用意した農産物はすべて売り切れました。

部員たちは地域住民との交流を深めながら、青壮年部の取り組みをPRしました。

来場者の一人は「新鮮な野菜を購入できてうれしい。おいしい焼き芋も食べられてよかった」と話しました。



▲野菜を販売する部員



## 「さんぶのとちおとめ」ブランド力向上へ

さんぶ苺組合は12月5日、やさいの里宮農センターで販売査定会を開きました。組合員、市場担当者ら16人が参加し、販売方策や出荷規格を確認するとともに、現品査定を行いました。

同組合では「とちおとめ」を出荷していて、今年産は組合員10人が2.2ヘクタールで栽培しています。出荷は10月下旬から始まっており、6月までに31万パック(1パック260グラム)を見込んでいます。

市場担当者の一人は「千葉県産という枠を超え、『さんぶのとちおとめ』としてブランド力を高めていきたい。より高品質なイチゴの出荷をお願いしたい」と呼び掛けました。



▲パック詰めする際の注意点を確認する組合員ら



## ネギの収穫・調製作業を学ぶ

JA山武郡市は11月25日、「ネギ農業塾」を成田市のJA全農ちば宮農技術センターで開き、生産者6人が受講しました。

当日は収穫作業をテーマに、山武農業事務所職員とJAの宮農指導員が作業のポイントを解説。受講生たちは止め土の適切なタイミング、収穫時の注意点を学んだほか、同センター内の圃場で管理機を使った収穫作業や皮むき作業を体験しました。

また12月9日に、最終講座を本所で開催。受講生たちは、収穫後に行う調製、選別、箱詰め作業や出荷規格について学びました。



▲宮農指導員とともに出荷規格を確認する受講生



▲収穫作業を体験する受講生





## 女性部



## 華やかな押し絵で新年を迎えよう

女性部豊成支部と正気支部は、2026年の干支「午<sup>うま</sup>」をモチーフにした押し絵づくりを行いました。

## 豊成支部

豊成支部では、今回が初めての押し絵づくり。部員20人が参加し、色とりどりの布を台紙に貼り合わせ、宝袋を背負った白馬を作成。一つ一つのパーツを丁寧に貼り付け、立体感のある作品に仕上げました。



11/28

▲台紙にパーツを貼って作品を仕上げる部員

## 正気支部

色違いの馬2頭と縁起物のひょうたんを和紙で形づくり、短冊に貼り付けて仕上げました。押し絵づくりは毎年の恒例行事ですが、今回初めて参加した部員もあり、部員間で教え合いながら作業を進めました。



12/11

▲部員同士で協力しながら作品づくり



## ネギ部会

## JA山武郡市のネギがテレビで紹介



JA山武郡市のネギがテレビ番組に取り上げられ、ネギ部会員の協力のもと撮影が行われました。

11月28日放送の日本テレビ「news every.」では、「九十九里海っ子ねぎ」が特集され、第三集出荷センター園芸部ネギ部会・海っ子委員長の石井剛さん(蓮沼地区)が生中継で出演。圃場を訪れた辻岡義堂アナウンサーとともに、海水散布や収穫作業、おいしい食べ方を紹介しました。



11/28

▲石井さんの圃場で生中継が行われた

12月4日放送のテレビ朝日「林修の今知りたいでしょ!」では、旬を迎えた秋冬ネギが取り上げられました。収録は11月17日に行われ、園芸部ネギ部会長の桑田健二さん(白里地区)が出演し、収穫の様子やおいしいネギの見分け方、ネギをふんだんに使った鍋料理などを紹介しました。



11/17

▲ネギたっぷりの鍋料理を作る桑田さん



## 令和7年産米集荷レポート

米の集荷にご協力いただき、  
ありがとうございました！

令和7年産米は、前年に続く米価高騰の影響を受け、作付け前から高価格による青田買いの動きが広がり、またJAが概算金を3月頃から提示するなど、集荷競争が全国的に活発化しました。加えて、備蓄米の放出や統計データの見直し、さらに政府による令和8年産米の作付け動向が一転するなど、米情勢は慌ただしく推移し、現在も変動が続いています。

このような背景を踏まえ、JA山武郡市は役職員による生産者へのヒアリング訪問を4月に実施。そこで寄せられた意見を集約し、令和7年産米集荷に対するJAの方針を組合員へ早期に提示することで、集荷率と組合員サービスの向上を図りました。

本特集では、令和7年産米の集荷を振り返り、買取価格や集荷実績について報告いたします。

## 集荷対策

## お盆集荷

近年の気候変動に対応するため、お盆の8月13、14、15日の集荷を実施

## JAによる庭先集荷(無償)

出荷数量1,000俵以上の出荷者を対象に、運賃無償化による庭先集荷を実施(主食米+非主食米)

## 持ち込み奨励

出荷数量1,000俵以上の出荷者を対象に、自己搬入の場合に「持ち込み奨励」を実施(税込110円/俵、税込1,870円/フレコン)

## 大口奨励(対象者226名)

	課税事業者	免税事業者
(奨励基準)	(単価)	(単価)
250俵以上	50円/俵	50円/俵
500俵以上	150円/俵	148円/俵
1000俵以上	200円/俵	198円/俵
1500俵以上	300円/俵	296円/俵
2000俵以上	400円/俵	394円/俵
3000俵以上	500円/俵	492円/俵

## 還元金の対応

JA管内外の集荷状況に関する的確な情報を収集し、銘柄・買取区分ごとに迅速な還元金の支払いを5回対応しました。

※各奨励に関する詳細は、お近くの営農・経済センターまでお問い合わせください。

## 買取価格 1等・60kg(税込)

〈令和7年8月8日～11月20日まで〉

主な品種	課税事業者	免税事業者
コシヒカリ	33,070円/俵	32,580円/俵
ふさおとめ	31,070円/俵	30,610円/俵
粒すけ	30,570円/俵	30,118円/俵
ふさこがね	30,070円/俵	29,624円/俵
ヒメノモチ	38,570円/俵	37,998円/俵
にじのきらめき(契約)	31,070円/俵	30,610円/俵

## 1000俵以上1500俵未満の出荷者

コシヒカリ1等 33,380円/俵

買取価格……33,070円  
持ち込み奨励……110円  
大口奨励……200円

(課税事業者)

## 集荷実績

〈令和7年8月8日～12月11日(最終検査)〉

契約数量	集荷実績	集荷率
263,433.5俵	242,111.0俵	91.9%





## 大切な資産を守りましょう 詐欺にご注意ください！

### 1 JAバンクから「お客さま情報の確認メール」が来た！

JAバンクを装った詐欺メールをお客さまへ送信し、リンク先より偽サイトに誘導して、ID・パスワード・暗証番号等を盗み取り、不正に送金を行う「フィッシング詐欺」が発生しています。

JAバンクでは、メールやショートメッセージに記載のリンク先でネットバンクのIDやパスワード、暗証番号の入力を求めることはありません。リンク先のサイトで入力を求められても、絶対に入力しないでください。

以下のような案内は、すべて詐欺ですのでご注意ください。

- 利用停止のお知らせ
- 緊急停止のご案内
- お客さま情報の確認について
- お取引目的等確認のお願い



### 2 警察から「あなたの口座が犯罪に利用されている」と電話があった！

警察官や行政職員等を装い、電話やビデオ通話などで「あなたの口座が犯罪利用されている」「未納金があり、支払わないと犯罪になる」などと不安をあおり、金銭をだまし取る詐欺が発生しています。身に覚えのないお金の話が出た場合には詐欺を疑い、警察に相談してください。



### 3 SNSで仲良くなった人が「信頼できる投資話」を教えた！

SNSの広告やダイレクトメールで著名人や投資家等を名乗り、「絶対にもうかる」「あなただけに特別」と持ち掛けてくる投資話は、すべて詐欺です。SNSやマッチングアプリで親しくなった相手から「将来のために投資を」「結婚資金が必要」などと頼まれた場合も詐欺を疑いましょう。



## 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・その他の事務および接客  
◆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

【就業時間】

期間	業務	始業	終業
通年	下記以外の部署	8:30 17:00	
		早出 7:30	16:00
	営農部産直課	通常 8:30	17:00
		遅出 10:00	18:30

※若干の残業あり。

【給与】

大学卒 23万円～、  
短大卒 20万3,000円～、  
高校卒 19万円～

※キャリア採用は経験・能力を考慮し加算

【通勤手当】 当組合の規定により支給

【休日等】 週休2日制

(当組合の規定による)

※基本的には土日祝休み

【有給休暇】 当組合の規定による

【必要な資格】 普通自動車運転免許

【選考試験】 筆記試験(一般常識)、  
適性テスト、面接試験

【応募書類】 写真付履歴書

私たちと一緒に働きませんか？



お問い合わせ先 〒289-1334 山武市和田375-2 総務部 教育人事課 採用担当 TEL.0475-82-3221



## 理事会だより

11月26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。

- ・令和7年度決算総合収支見通し及び臨時給与・特別手当の支給について

慎重審議の上、原案どおり決議されました。

## 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

## 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／2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／2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。

## JA山武郡市のあゆみ

2025年11月30日現在

出資金48億4千万円／販売品取扱高106億6千万円／直販高15億4千万円  
購買高33億1千万円／貯金2,262億0千万円

貸出金376億8千万円／長期共済保有高5,791億1千万円

正組合員／1万1,083人 准組合員／9,625人

## 移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 2月の運行予定

2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			○		
B 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。

★2月4日・18日はBルートで運行します。

★2月25日はAルートで運行します。

【営業時間】

午前9:30～午後3:00

※の運行時間は午前9:30～12:00、午後1:00～3:00

◎土日祝日、2月5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。

## 農産物直売店「山武緑の風」 2月のイベント情報

### 全店共通

### ◆2月12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。

### ◆「九十九里海っ子ねぎ」好評販売中

海水を散布して栽培した当JAのブランドネギです！

### 【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。)

### 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♪

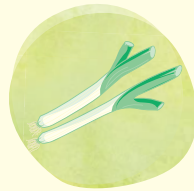


LINE友だち募集中！ 追加はこちらから ▶



【営業時間】午前9:00～午後5:00 【定休日】毎週火曜日

# ダイアリー



## 秋冬ネギ

成東経済センター 営農指導担当者 大場 湧人

令和7年産  
夏から秋の振り返り

令和6年産と比較すると、生育はおおむね順調でした。しかし梅雨明けが早かったため、夏場は高温・乾燥の状態が長く続きました。害虫については、前年に続きシロイチモジヨトウが大量発生したほか、ネダニやセンチュウによる被害も見られました。さらに、10月末から11月初旬にかけての風雨により、生育の遅れが発生しました。

### 今後の管理と病害虫対策

気温の低下に伴い害虫被害は徐々に減少しますが、これらの時期は葉枯病(黄色斑紋病斑)、さび病、べと病などの病害発生が懸念されます。

### ●葉枯病(黄色斑紋病斑)

15℃で発生しやすく、春から秋まで長期間発病する病害です。初期には先枯れ病斑(写真①)や斑点病斑(写真②)が現れ、気温の低下や冷え込みが強まると、黄色斑紋病斑(写真③)が発生します。出荷物の

品質に影響するため、早めに防除してまん延を防ぎましょう。また、土壌pHが低い場合や窒素施肥が多い場合に発生が増える傾向があります。

### ●さび病

気温17℃～23℃で多湿になると発生しやすい病害です。発病の約3週間前にはすでに感染が進んでいるため、発生しやすい天候が予測される時期には、早めの予防的な防除が重要です。

### ●べと病

気温15℃～20℃で多湿条件のときに発生しやすく、特に降雨や霧が出た後に被害が拡大します。降雨・霧が多い時期は予防を徹底し、発生を確認した場合はすぐに防除を行います。葉枯病と同様、窒素過多は発生を助長するため注意が必要です。

病害の拡大を防ぐためには、発病株や残渣を圃場に残さず、適切に処理しましょう。また、土壌診断を活用して施肥量を適正に管理することも重要です。農薬を使用する際は、ラベルに記載された分類コード(F

RACコード)を確認し、薬剤抵抗性を防ぐため同じコードの薬剤を続けて使用しないよう注意してください。



写真① 先枯れ病斑 ※



写真② 斑点病斑 ※



写真③ 黄色斑紋病斑 ※

※ルーラル電子図書館より引用

表① 葉枯病、さび病、べと病に登録のある農薬

葉枯病	さび病	べと病	薬剤名	FRACコード	希釈倍率	使用時期	使用回数
○	○		アフエットフロアブル	7	2000倍	収穫前日まで	2回以内
○	○	○	アミスター 20フロアブル	11	2000倍	収穫3日前まで	4回以内
		○	オロンディスウルトラSC	40、49	2000倍	収穫7日前まで	2回以内
○	○		カナメフロアブル	7	4000倍	収穫前日まで	4回以内
○	○	○	テーク水和剤	3、M3	600倍	収穫14日前まで	3回以内
○	○		パレード20フロアブル	7	2000倍	収穫前日まで	3回以内
○		○	プロポーズ顆粒水和剤	40、M5	1000倍	収穫14日前まで	3回以内
○	○	○	メジャーフロアブル	11	2000倍	収穫前日まで	3回以内



## テクニカル

山武経済センター 営農指導員 古川 聡



## 種芋の管理について

種芋を受け取ったら、まず現物を確認しましょう。腐敗芋（腐敗・軟腐病・黒あざ病）や傷（割れ）があるものは除去してください。

催芽は散光に当てて行います。催芽を適切に行うことで、生育や品質のばらつき軽減、収量の安定につながります。ビニールハウスで浴光催芽を行う場合は、温度が23℃以上にならないようにし、直射日光が当たらないよう遮光ネットを展開するなどの対策が必要です。また、夜間の凍結にも十分注意してください。

## 種芋の切り方

一般的に種芋は大きいほど初期生育が良く、茎数が増えて芋数も多くなる傾向がありますが、種芋重量が60g以上になると収量に大きな差はなくなり、種芋を準備する際は、10g当たり1に植え付ける種芋量を140～160g、切

断時の1片の大きさは30～82gを目安としましょう（表②参照）。

## 圃場の準備

適切な土壌pH（5.5～6.0）を維持し、pHが高い圃場（6.5以上）での作付けは極力避けましょう。基準より高いpHで作付けを行う場合は、そうか病の発生を助長する恐れがあるため、石灰質肥料の施用は控えてください。ただし、土壌改良剤「畑のカルシウム」（写真④）は土壌pHを上昇させずカルシウム分を補給できる資材です。pHが高く、乾燥などのストレスがある圃場で、土壌中のカルシウム欠乏対策に効果が期待でき、おすすめです。



写真④ 畑のカルシウム

## 病害対策

## ●疫病

疫病は糸状菌による病害で、葉の裏側から感染します。曇天・長雨・高湿度、水はけの悪い圃場などで特に発生しやすい傾向があります。発生すると進行が非常に早く、感染力も強いので、プロポーズ顆粒水和剤やレーバスフロアブルなどの薬剤を散布し、早期に防除しましょう（表③参照）。

表② 種芋の規格（サイズ）別の切り方と1片の重さ

規格（サイズ）	切り方	種いも1片の重さ（目安）
3L（260～330g）	4つ切り	65～82g
2L（190～260g）	4つ切り	48～65g
L（120～190g）	3つ切り	40～63g
M（60～120g）	2つ切り	30～60g
S（40～60g）	切らない（全芋）	40～60g
2S（30～40g）	切らない（全芋）	30～40g

※各切片に正常な芽が2つ以上含まれるよう切断する。  
S・2Sは切断せず全芋で使用する。

## 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

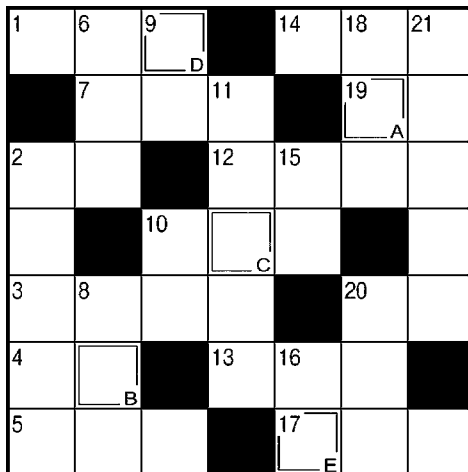
表③ 疫病に登録がある薬剤例

薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数
プロポーズ顆粒水和剤	750～1000倍	収穫7日前まで	5回以内
レーバスフロアブル	1500～2000倍	収穫7日前まで	2回以内



## ヨコのカギ

- 1 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- 2 じゃ焼きに挟み込まれているもの
- 3 おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 4 交差——、及第——
- 5 右手が——、という人が多数派です
- 7 本を読み終えること
- 10 ガラガラとのどを洗います
- 12 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- 13 ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 14 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 17 椅子のこと。ロッキング——
- 19 アルカリと混ぜると中和します
- 20 焚くとよいかがりが広がります



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！

- 21 単位はアンペアです
- 20 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 18 書初め大会で——に選ばれた
- 16 ダルメシアンは——模様の犬です
- 15 自分の兄弟姉妹の息子
- 11 歯ブラシにつけます
- 10 令和8年の干支です
- 9 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 8 晴れかなあ、雨かなあ
- 6 鍋料理の締めにも使う麺
- 2 メレンゲを作るときに使う道具

## タテのカギ

**PRESENT**

正解者の中から  
抽選で  
5名様

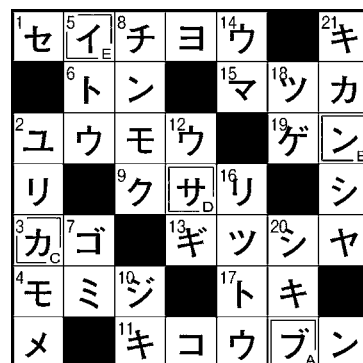
2026年  
2月号までの  
期間限定！

**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！

## 11月号の答え ブンカサイ

ブ<sub>A</sub> ン<sub>B</sub> カ<sub>C</sub> サ<sub>D</sub> イ<sub>E</sub>



「かがやき」を毎月楽しみに読んでいます。表紙の子どもたちのステキな笑顔に、いつもほっこり心が温かくなります。



(東金市・丸山さん)

⇒毎月ご覧いただきありがとうございます。寒い冬の撮影では、私たちは震えながらカメラを構えています。子どもたちは元気いっぱい！いきいきとした笑顔に、パワーを分けてもらっています。

(かがやき編集部 S)

私はブロッコリーが大好きで、1日おきくらいのペースで「山武緑の風」に新鮮な野菜や卵を買いに行っています。緑の風の野菜を食卓に並べられることが、とてもうれしいです！



(東金市・ペンネーム「ブロッコリーちゃん」さん)

⇒「山武緑の風」の野菜を気に入っていただけてうれしいです！ブロッコリーはゆでても焼いても煮てもおいしく、彩りも良くて万能な野菜ですよ！

(かがやき編集部 N)

## 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。





## しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士 吉田 理江

お正月のごちそうを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないのでしょうか。

つい食べ過ぎてしまったときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえって体重が戻らなくなります。大切なのは、しっかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するためにお薦めの栄養素を三つご紹介します。

### ■食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与え、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った炊き込み玄米ご飯などで取り入れてみましょう。

### ■タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝

を高めます。筋肉量を維持すると消費力

ロリーが増え、太りにくい体になるため毎食意識して取りましょう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりおわん1杯分を目安にすると良いでしょう。

### ■ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため、不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましょう。豚肉とキノコ、野菜を一緒に炒める

と食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付け、無理なく健康的に体を整えていきましょう。



### つぶやき @ かがやき編集部

あけましておめでとうございます♪編集部Nです！先日、昨年話題をさらった映画『国宝』を観てきました😊舞台や衣装は豪華絢爛でとても美しく、演技も重厚感があり、素晴らしかったです。映画の中で切磋琢磨する役者たちの姿に感銘を受け、私の今年の目標は、働いて、働いて、働くこと！そして、自分へのご褒美として歌舞伎を観に行くことです！



編集部Sと  
観てきました♪



〒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(1/31消印有効)。

### 11月号プレゼント当選者(敬称略)

- 能勢 光代(東金市)
- 今関 純子(山武市)
- 醍醐 美智子(山武市)
- 古関 はるみ(九十九里町)
- 伊藤 敏江(横芝光町)

特別編

# 食育ソムリエが作るまんぷく満福レシピ

1月～6月号は特別編！ 昨年、「食育ソムリエ倶楽部」が主催したレシピコンテストには、消費者の皆さんから魅力的なアイデアが多数寄せられました。審査を経て選ばれた6人の入賞者のレシピを、毎号1品ずつご紹介します。



食べると心がほっこりするやさしい味ゆいの一品だよ♪



今回のレシピを  
考えてくれたのは…

大網白里市  
(大網山辺地区)

宇藤 幸恵さん



宇藤さんから一言

サトイモを団子  
にして彩りも良く  
しました！

## 里いも団子のキノコあんかけ

### 材料(4人分)

- サトイモ……………正味300g
- エダマメ……………50g
- 味付け鶏そぼろ……………50g
- おから……………50g
- エノキダケ、シイタケ、シメジ、ナメコ…各50g
- だし汁……………200mL
- めんつゆ、みりん……………各50mL
- 青ジノ……………適量
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量



### 作り方

- ① サトイモはゆでてつぶす。エダマメと鶏そぼろを入れ、混ぜ合わせる。おからを加えて6等分に分け、団子状に丸める。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げ油で色付くまで揚げる。
- ③ キノコはだし汁、めんつゆ、みりんんで煮る。片栗粉でとろみをつけて団子の上にかける。
- ④ 器に盛り、千切りにしたシソを乗せてできあがり♪



「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、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♪



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

