

# かがやき

2025

1月号

No.353

人・地域・暮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

JAI山長夷地区広報協議会 合同企画

1300年の歴史！日本の味、みその世界



 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



中央支所管内  
(緑海地区)

せき けい こ  
関 恵子 さん

## 人との出会いに 感謝して



### 祖父母からバトンを受け生産者へ

関恵子さんは、高校卒業後にトラックの運転手として7年間働いたのち結婚。現在は中学生と小学生の子どもを育てながらネギを栽培しています。就農のきっかけは6年前、農家を営む祖父母の仕事を手伝ったこと。機械が好きな関さんは収穫機を使って自分でネギを掘り取りしたり、トラクターで作業をしているうちに農業に面白さを感じ、3年前に祖父母の元で本格的に就農しました。

### 多くの人に支えられて

就農当初は祖父から農業のノウハウを学び、今では祖父だけでなく近隣の農家の先輩方からもアドバイスをもらい、知識と技術を身に付けている関さん。「最初は一人で栽培できるか不安だったが、地域の人の支えがあったからこそ、今日まで農業を続けてこられた。自分の周りには助けてくれる人がたくさんいてありがたい」といいます。

### 新鮮なネギを届けたい

現在は圃場の一角に小さな無人直売所を設け、当日の朝に収穫したネギを販売。「直売所を始めたことで地域の人との交流が広がった。買いに来てくれるお客さんも増え、感謝の気持ちでいっぱい」と笑顔を見せます。



# かがやき

2025  
1月号  
No. 353

- さんぶのかがやきファーマー  
中央支所管内(緑海地区)  
関 恵子さん 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  
1300年の歴史！  
日本の味、みその世界 10
- 設立30周年記念キャンペーン 12
- Information  
◆緑の風からのお知らせ など 13
- 農作業 テクニカルダイアリー  
バレイショ・秋冬ネギ 16
- みんなのひろば  
◆クロスワードパズル  
◆かがやき掲示板 18  
◆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  
サツマイモのチーズ焼き 20

## 今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近…

さんぶ支所管内(睦岡地区)

うすい げん き  
薄井 元輝くん (10歳)  
ゆう き  
勇輝くん (6歳)

二人とも自転車が好き！  
休みの日には、家族4人でサイクリングを  
楽しんでいます♪



### ★就農年

2022年3月

### ★主な栽培品目

●ネギ(秋冬・春)

## 一期一会を大切に



直売所にオリジナルの看板を付けたり、  
袋詰めしたネギに「ありがとう」とメッ  
セージを添えて販売している関さん。お  
客さんとのご縁を大切にしています。

## 積極的に学び、力を付ける

昨年は一年間、JAのネギ農業塾を受講。  
種苗会社が開催するセミナーなどにも参加  
して勉強しています。「自分の力を過信せず、  
周りの人たちのアドバイスをや新しい栽培技  
術を積極的に取り入れて、頑張っていきた  
い」と意欲を見せます。「将来は軽トラックに  
野菜を載せて、移動販売をしたい。そこで  
お客さんや地域の人のつながりがもっと広  
がればいいな」と目を輝かせました。

新年のごあいさつ

# 将来にわたり 組合員・利用者から 必要とされる 地域に根差したJAを目指して



代表理事組合長  
土屋 秀雄

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中、組合員・地域の皆さまより賜りましたご支援、ご協力に対し、心より御礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、世界的なインフレや日米間の金利差拡大に伴う円安の影響により、食料品をはじめとする物価の上昇が家計や企業活動に重くのしかかりました。国内農業においては、全国的に米の作付け転換が進んだことや、インバウンド需要の回復などを背景に、米の需給環境が改善し、主食用米の価格が高騰しました。一方で、各地のスーパーでは米の品薄状態が続き「令和の米騒動」と呼ばれる現象が起きました。

農業政策においては、四半世紀ぶりに「食料・農業・農村基本法」が改正され、食料安全保障の確保が明記されるなど、食料の安定供給や農業の持続的な発展に向け、大きな転換期を迎えることとなりました。

農業を取り巻く環境では、高齢化や農業従事者の減少、担い手の不足に加え、生産資材価格の高止まりは依然として農業経営を圧迫し続けています。さらに温暖化の影響による夏場の高温障害や病害虫の発生は年々拡大傾向にあり、特に今年の施設園芸作物は甚大な被害に見舞われました。

JA山武郡市は、本年より第10次中期経営計画がスタートいたします。「農業所得の増大」「農業の振興」「地域の活性化」を実現するため、経営基盤を強化し、将来にわたり組合員・利用者から必要とされる地域に根差した組織づくりに取り組むことを、基本方針に掲げております。農業振興計画の実践においては、環境変化に対応するため新たな施策を追加し、夏場の高温対策をはじめ、資材コスト低減に向けた堆肥・有機質肥料の推奨、段ボールからコンテナ出荷への切り替え等、「農業経営に貢献する環境配慮型農業」を推進してまいります。また、多くの組合員が関わる栽培記録簿のデジタル化を進め、記帳作業の効率化を目指すとともに、DX担当職員の人材育成にも取り組んでまいります。

当JAは今年3月に設立30周年を迎えます。これもひとえに、組合員・地域の皆さまの温かいご支援の賜物と、深く感謝申し上げます。30周年という節目を新たなスタートと捉え、JA山武郡市は、未来に向けてさらなる発展を目指してまいります。組合員・地域の皆さまとともに、この新しい年を素晴らしいものとするために全力を尽くしてまいりますので、本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和7年 元旦





JA

12/7

## 箱根駅伝の選手を農産物で激励！



▲篠原選手(左)と大八木総監督(中央)に目録を渡す土屋組合長

JA山武郡市は、山武市出身で2025年1月の箱根駅伝に出場する駒澤大学4年の篠原倅太郎選手を応援しようと、地元産のコシヒカリ300キロとネギ・ニンジンなどの野菜15キロを贈りました。

土屋秀雄組合長が12月7日、篠原選手と大八木弘明総監督に目録を手渡し、「優勝を目指して頑張してほしい」と激励しました。

JA

12/4

## 海っ子ねぎ出番！



▲ネギの品質を確認する職員

海水をかけて育てる当JAのブランドネギ「九十九里海っ子ねぎ」の出荷が、11月21日からやさいの里営農センターの集出荷場で始まりました。

今年は生産者12人が6.5ヘクタールで栽培。4月中旬までに3万5,000ケース(1ケース5キロ)の出荷を見込んでいます。市場に出荷するほか、JAのインショップや農産物直売店「山武緑の風」、産地直送通販サイト「JAタウン」等で販売します。

ネギ部会

11/30、12/1

## ネギサミットで海っ子ねぎをPR



▲特設ブースで海っ子ねぎを販売

園芸部ネギ部会は11月30日、12月1日の2日間、茨城県水戸市で開かれた「全国ねぎサミット2024inみと」に参加しました。

全国のブランドネギを集めて販売するイベントで、当JAは「九十九里海っ子ねぎ」をPR。部会員とJA職員が参加し、特設ブースでネギ300袋、海っ子ねぎドレッシング40本を販売したほか、焼きネギの試食を振る舞いました。多くの客で行列ができ、「おいしい」と大好評でした。

JA

11/18

## 緑の風で消費者向けに寄せ植え講習会



▲河野さん(右)から植え付けを学ぶ参加者

農産物直売店「山武緑の風」大網店は11月18日、消費者を対象とした寄せ植え講習会を同店で初開催し、10人が参加しました。

同店に鉢花を出荷している河野義雄さんが講師を務め、植物の特徴や植え付けの手順を説明。参加者はガーデンシクラメン、チェッカーベリーなど6種類の植物を使って、クリスマス仕様の華やかな作品に仕上げました。

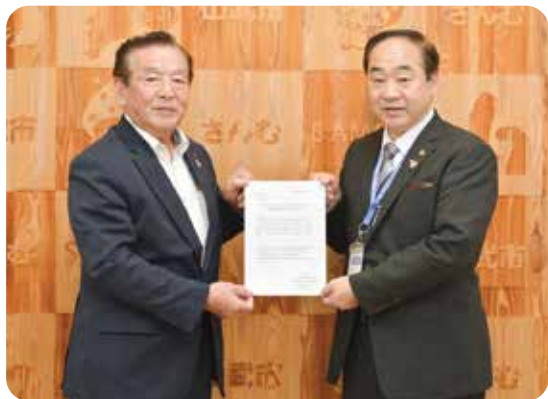




JA

12/6

## 管内の市町に 農家への支援を要請



▲山武市の松下浩明市長(右)に要望書を手渡す組合長

近年の猛暑によって農産物の収量や品質が著しく低下し、農家は生産を維持するための対策に追われています。これに対しJA山武郡市は管内の全市町に農業者への支援を要望しました。

12月6日には、土屋秀雄組合長が山武市長を訪問。農家の高温・病害虫対策の資材導入等に対し、助成措置を求める要望書を提出しました。

さんぶ苺組合

12/6

## 本格出荷を前に査定会



▲出荷規格を入念に確認する組合員ら

さんぶ苺組合は12月6日、イチゴの本格出荷を前に販売査定会をやさいの里営農センターで開きました。組合員、市場担当者ら19人が参加し、出荷時の注意点などを共有しました。

同組合では「とちおとめ」を出荷していて、今年産は10人の組合員が約2.2ヘクタールで栽培しています。6月までに30万パック(1パック260グラム)の出荷を見込んでいます。

緑の風部会

11/27

## JA役職員と意見交換



▲意見を交わす部会役員とJA役職員

緑の風部会は11月27日、JA役職員との懇話会を本所で開きました。

部会役員、JA役職員合わせて18人が参加し、農産物直売店「山武緑の風」の今後の店舗運営についてディスカッション。部会役員からは、新店舗の設置に向けた候補地の選定に関する意見・要望などが上がり、活発な意見交換の場となりました。

JA

11/14・15

## 中学生が緑の風で 社会体験！



▲ミカンのパッケージ作業に挑戦



▲職員から商品のラベルづくりを学ぶ生徒

農産物直売店「山武緑の風」東金店は11月14・15日の2日間、東金市立東金中学校の社会体験学習に協力しました。

2年生3人が同店を訪れ、職員のサポートを受けながら農産物のパッケージ作業や商品の陳列・補充、レジ補助などに挑戦しました。



## 産業祭で野菜を販売



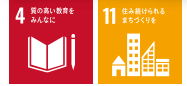
▲野菜を販売する部員ら

青年部やさいの里支部は11月23日、「山武市産業まつり」に部員11人が参加しました。

当日は部員たちが栽培したネギ、ニンジンの特設ブースで販売したほか、サツマイモ(シルクスイート)を焼き芋にして販売。多くの来場者がブースを訪れ、完売となりました。

部員たちは地域住民との交流を楽しんだり、来場者に青年部の活動をPRしました。

## 高校生に向けて金融教室

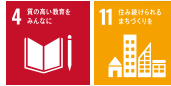


▲高校生の前で授業を行う職員

JA山武郡市では、2022年から高校の授業で金融教育が必修化されたことを受け、地域貢献活動の一環として管内の高校で「金融教室」を開いています。

11月11・14・18日に県立東金高校で開催。金融部の職員が講師を務め、2年生に向けてお金を取り巻く環境や資産形成の方法、新しいNISA制度などを解説しました。今後も近隣高校で同様の教室を開く予定です。

## エコープの商品で料理教室



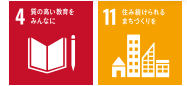
▲講師にあんこの包み方を教わる部員

女性部福岡支部は11月26日、料理教室を東金市内で開き、部員12人が参加しました。

講師に星野物産株式会社の稲岡衛さんを迎え、エコープマーク品を使って黒糖まんじゅうやピザなどの料理に挑戦しました。

参加した部員の一人は「どのレシピも簡単に作れておいしかった。自宅でも挑戦したい」と話しました。

## 寄せ植え講習会を開催



▲寄せ植えを楽しむ部員ら

女性部鳴浜支部は11月25日、「九十九里ハーブガーデン」で寄せ植え講習会を開きました。

当日は部員6人が参加。同施設の職員から土の入れ方や配色、配置を教わり、ミモザやミニバラなどを使って寄せ植えを楽しみました。





11/23、12/8

JA

## 就農イベントで新規就農者を募集！



JA山武都市は、2024年度から新規就農者の研修受入機関として県の認定を受けています。営農部は就農者を募集しようと、11月23日に千葉市内で開かれた「千葉県農林水産就業相談会」と、12月8日に東京都内で開かれた国内最大級の就農イベント「新農業人フェア」に参加しました。

同フェアでは、JA職員が来場者に管内の農業について説明。また実際に農業を始めた場合にかかる労働時間や収支等について、JAの「経営シミュレーション」を用いて解説しました。

来場者の一人は「毎週末に千葉の海を訪れているが、周辺の畑が荒れてきていて、何かできないか考えている。将来は就農し、千葉の農地を守っていきたい」と話しました。



▲来場者から相談を受けるJA職員

# 房総ポーク20周年記念プレゼント

千葉県産農協銘柄豚「房総ポーク」とは？

## 房総ポーク ③つの“こだわりポイント”

### 1 食味へのこだわり

やわらかく、旨味のある豚肉を目指し、専用飼料を与えています。

◎専用飼料は、海藻粉末・飼料用米・さつまいもを配合し、ビタミンEの割合を増加。海藻粉末のミネラル分など、豚の体調維持と良好な発育ややわらかい肉質を目指しています。

◎食味は、専門機関の検査で、一般的な豚肉と比べ先味と旨味に優れた「すっきりとした旨味」の評価を得ています。

### 2 生産者のこだわり

17戸の認定生産者が1頭1頭に目を配り、健康で順調な発育をするよう衛生的な飼育環境と豚の健康管理に気を配り、愛情をもって育てています。

### 3 優秀な生産成績

千葉県主催の千葉県肉豚共進会で最高賞となる「農林水産大臣賞」を60%超の高い割合で受賞しています。

## プレゼントキャンペーン

◆房総ポークのお肉とソーセージなどの詰め合わせをセットにした**5,000円相当の賞品**を、ご応募いただいた方の中から抽選で**各回50名様(合計100名様)**にプレゼントいたします。

◆応募期間：第1弾 2024年10月15日(火)～11月15日(金)〈受付終了〉  
第2弾 2025年1月15日(水)～2月15日(土)

◆応募方法：右のQRコードもしくはハガキでご応募ください。

\*ハガキの方は、「房総ポークプレゼントキャンペーン」と記入の上、ご自身のご住所・お名前・電話番号を添えて、以下の事務局までお送りください。

◆当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



賞品イメージ



## お問い合わせ

房総ポーク販売促進協議会(事務局:JA全農ちば 畜産部畜産酪農課)  
〒289-2505 千葉県旭市鎌数6354-3 千葉県食肉公社内  
TEL.0479-64-1262 Webアドレス <https://www.boso-pork.gr.jp/>

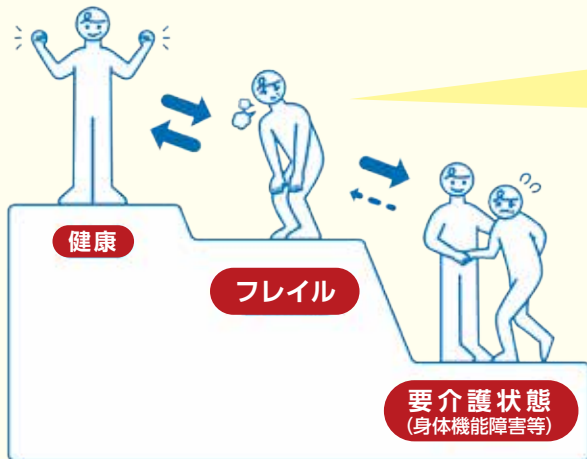


# 働き盛りから始めるフレイル予防！

## フレイルってなに？

「フレイル」とは、年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態です。健康と要介護の中間の状態ともいえます。

日々の生活の工夫でフレイルは改善します！



出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取を基準とした高齢者のフレイル予防事業リーフレットから引用

### 身体的フレイル

運動機能や身体機能の虚弱・衰え

### オーラルフレイル

口に関する様々な機能の衰え

### 社会的フレイル

社会との繋がりが希薄になることで生じる衰え

### 心理的・認知的フレイル

うつ傾向や認知機能が低下したりする精神的な衰え

## 働く世代から取り組みましょう！

40歳代から筋肉量は低下し、気が付かないうちに進行します。

労働災害事故の第1位は「転倒」です。

日頃から筋肉量を増やし維持して「転ばない身体づくり」が大切です。

フレイルリスクを把握する予防調査を行っています。右のQRコードからアクセスできます(約3分)。



## フレイル予防に取り組みましょう！

### 栄養

バランスのよい食事を3食とることが大事

- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)を毎食とる
- 野菜は1日350g ● 減塩

### + 口腔

噛む力・飲み込む力が大事

- 食後の歯磨き、義歯の清掃
- 年1回は歯科健診

### 運動

歩く力・筋力が大事

- 週1回以上は運動する
- 家、通勤、仕事でも合わせて8,000歩

### 社会参加

外出・人や社会とのつながりが大事

- 就労、職場での交流
- 趣味やボランティアなどで外出

☆生活習慣病予防・管理はフレイル予防につながります。

## フレイルをもっと知ろう！

フレイル予防について右のQRコードより説明動画をご覧ください(約13分)。



お問い合わせ

山武地域・職域連携推進協議会

【事務局:山武保健所(山武健康福祉センター)TEL.0475-54-0611】



特集

1300年の歴史!

# 日本の味、みその世界

日本人の食生活に欠かせない「みそ」。

みその歴史は1300年以上あり、

古くから日本人の生活を支えてきた伝統食品です。

今回の特集はJA山武郡市・長生・いすみの広報担当者で構成する

「JA山長夷地区広報協議会」が、みその歴史や栄養・健康効果、

3JAの特産品を使ったみそ汁やスイーツの作り方ををご紹介します!



JAいすみ  
いすみの米太郎

JA長生  
ながいきななちゃん

JA山武郡市  
さんぶのさんちゃん

## 和食に欠かせないみそ

2013年に世界ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。大豆に塩と麴を加えて発酵させて作るみそは、和食の代表的な素材として世界中で広く知られています。

全国各地で原料、気候、風土に合わせた多種多様なみそが作られてきました。「信州味噌」「仙台味噌」など地方名が付いたものも多く、故郷の味として親しまれています。

風味や色合いもさまざまで、塩分量と麴歩合の違いによって「辛口みそ」「甘口みそ」「甘みそ」の三つに分類されます。また、仕上りの色合いによって「赤みそ」「白みそ」「淡色みそ」に分けられます。原料となる麴は全国的に「米」が使われることが多いものの、中部地方では「豆」、九州や四国の一部地域では「麦」が使われています。

## みその歴史

平安時代のみそは調味料ではなく、そのまま食べたり薬として活用され、地位の高い人の

給料や贈り物として使われるなど、庶民の口には入らない貴重品でした。鎌倉時代にみそ汁が生まれ、「一汁一菜」という武士の食事の基本が確立されたといわれています。

室町時代になると大豆の生産量が増え、みその自家醸造が可能となり、庶民にも広がりました。戦国時代には兵糧として重宝され、各地で武将たちがみそづくりを推進。江戸時代にみそ料理が発達し、人々の生活に浸透しました。

## みその栄養素と健康効果

みそには、生活に欠かせない3大要素であるタンパク質、糖質、脂質に加えてさまざまなミネラルやビタミン類などが含まれています。

みそに含まれる主な栄養素と効果をご紹介します。

### ①食物繊維

糖や脂質などを体外に排出する働きがあり、血糖値や血圧の上昇を抑えます。腸の調子を良好に保ち、便通をスムーズにします。

### ②ビタミンE、B2

抗酸化作用で細胞の老化対

策、皮膚や粘膜の正常な機能を保ちます。

### ③大豆サポニン

肥満対策や血流の改善、免疫力の向上を促します。

他にも、がんを引き起こす物質の力を失わせる働きのある「脂肪酸エチル」や、生活習慣病の予防・改善に役立つ「イソフラボン」など、一つの食材でたくさんの栄養素を摂取することができます。

1日1杯のみそ汁であれば、塩分量を気にする必要はありません。それでも塩分が気になる場合は、昆布やかつおぶしを使用してだしをとったり、具材をワカメやゴボウ、こんにゃくなどにすると塩分を排出する助けになります。

みそ汁には、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を促す働きのある「トリプトファン」が含まれています。セロトニンは、気分や感情をコントロールし心身をリラックスさせる効果があります。朝食に摂取すると、必要な栄養素が吸収されやすくなり、夜の睡眠の質が向上します。寒くなるこの時期に、温かいみそ汁で一息つきませんか？



# 山武郡市・長生・いすみ 3JA特産品コラボみそ汁



3JAの特産品を具材にしたみそ汁をご紹介します！それぞれの具材はざっくりと切り、具材の味を味わうのがお薦めです。

その①

## 定番！和風みそ汁



オススメ具材

### 山武郡市 ネギ

太平洋の海水で育った「九十九里海っ子ねぎ」は、太くて甘く、全国にファン多数！

### 長生 レンコン

色白で見栄えが良く、軟らかい肉質が自慢の逸品です！

### いすみ シイタケ

ほぼ天然の環境で育った原木シイタケは、とても肉厚で香りも群を抜いています！

その②

## 変わり種！洋風みそ汁



オススメ具材

### 山武郡市 ブロccoli

栄養価が高く、クセがないのでさまざまな料理で楽しめます！

### 長生 トマト

「長生トマト」は、気候や土壌の条件が甘みを引き出し、ジューシーでフルーティーな風味を楽しめます！

### いすみ ナバナ

ほどよい苦味と甘みのバランスがよい、人気の食材です！

## フードロスをなくそう

フードロス（食品ロス）とは、本来食べられるにも関わらず、捨てられてしまう食品のことです。年間のフードロスは約472万トン（2022年度）とみられ、家庭で発生するフードロスの原因は、主に「食べ残し」です。「料理は食べきれぬ量を作る」などの工夫で、無駄なく食品を使い切りましょう。

## みそは甘味とも相性抜群！



## みそプリン



材料（4人分）

### 〈プリン材料〉

- A { 牛乳 ……300mL
- 生クリーム…100mL
- 白みそ ……15g
- 砂糖 ……60g
- 卵 ……3個

### 〈カラメルソース材料〉

- 砂糖 ……60g  
(グラニュー糖がおすすめ)
- 水 ……大さじ5

作り方

- ①カラメルソースを作る。フライパンに水(大さじ3)と砂糖を入れて弱火にかけ、あめ色になったら火を止め、水(大さじ2)を加えて混ぜ合わせる。熱いうちにプリンの容器に入れ、冷やしておく。
- ②鍋に材料Aを入れ、弱火で熱しながら混ぜ、材料が溶けたら火を止める。
- ③ボウルに卵を入れて溶きほぐし、粗熱が取れた②を入れよく混ぜ、①の容器に入れる。
- ④蒸し器に入れ弱火で30分蒸し、冷蔵庫で冷やしたら完成！



## 〈JA山武郡市 設立30周年記念キャンペーン〉

当JAはおかげさまで2025年3月1日に設立30周年を迎えます。  
組合員・利用者・地域の皆さまへ感謝の気持ちを込めて、  
キャンペーンを実施します！



## 投資信託キャンペーン

【期間】2025年1月6日(月)～6月30日(月)



©よりぞう

〈NISA口座を当JAで新規に開設された方限定〉

NISA口座新規開設  
+ご利用で

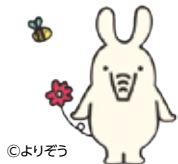
最大で現金**3,000円**プレゼント！

- ① NISA口座新規開設 ..... 現金1,000円プレゼント
- ② NISA口座で投信スポットを50万円以上購入 ..... 現金1,000円プレゼント
- ③ NISA口座で投信つみたてサービスを購入 ..... 現金1,000円プレゼント

〈すでに当JAでNISA口座をお持ちの方限定〉

スポット購入で **スポット購入金額×0.30%**分をキャッシュバック！

◎詳しくは、お近くの支所までお問い合わせください。



©よりぞう

## ローンキャンペーン

【期間】2025年2月1日(土)～7月31日(木)



貸出期間1年以上かつ貸出金額50万円以上のローンを上記期間中にご成約いただいた方へ

当JAの農産物直売店「山武緑の風」と  
営農・経済センターで使える共通利用券をプレゼント！

- ◆成約金額50万円ごとに、利用券(500円分)を1枚進呈。最大で20枚(1万円分)をプレゼントいたします！
- ◆JAカードローンは契約額にかかわらず1枚プレゼント！

※定期・定積担保貸付、共済担保貸付、保証人型貸出、法人・任意団体等への貸出はプレゼント対象外となりますので、ご了承ください。

◎詳しくは、下記の店舗またはお近くの支所までお問い合わせください。

- 成東ローンセンター (TEL.0475-82-3222)
- 大網ローンセンター (TEL.0475-72-6103)
- 東金ローンセンター (TEL.0475-54-0520)
- やさいの里支所 (TEL.0479-86-3314)

ローンセンターは日曜も営業中！

★今後、上記キャンペーンの他にもさまざまなイベントやキャンペーンを実施する予定です！  
詳細が決まり次第、広報誌等でご案内しますのでお楽しみに♪



# インフォメーション i n f o r m a t i o n



## 多発する詐欺にご注意ください！



### 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。暗証番号等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

- 農業協同組合、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。
- ◎不審なメールを受け取った場合は、絶対に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)には絶対にアクセスしないでください！
- ◎万が一メールのリンクにアクセスしてしまった場合は、ID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

## ATM等サービスの一時休止のお知らせ

システムメンテナンスに伴い、以下の日程においてATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

		JAバンクのATM		コンビニ等のATM (ローソン銀行ATMを含む)	JAネットバンク	ジェイデビット
		県内	県外			
1月2日(木)	18:00~翌8:00	○(※)	×	×	○(※)	×
1月18日(土)	21:00~翌8:00	×	×	×	×	×
2月23日(日)	6:30~9:00	×	×	×	×	×

(※) 振込は翌営業日扱いとなります。ペイジーの取引(公共料金等の収納サービス)は、ご利用いただけません。

## 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

【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	
	営農部産直課	早出	7:30	16:00
		通常	8:30	17:00
	遅出	10:00	18:30	

※若干の残業あり。

【給与】 当組合の規定による

【休日等】 週休2日制

【必要な資格】 普通自動車運転免許

【通勤手当】 当組合の規定により支給

(当組合の規定による)

【選考試験】 筆記試験(一般常識)、

【賞与】 年2回

※基本的には土日祝休み

適性テスト、面接試験

【昇給】 年1回

【有給休暇】 当組合の規定による

【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 千葉県山武市和田375-2  
山武都市農業協同組合 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！

JA山武都市では「農繁期などに人手が必要な農家」と「農業の現場で働きたい方、空いている時間・期間だけ働きたい方」をつなぐお手伝いをしています。  
ご興味のある方は、下記の農作業ヘルパー無料職業紹介所までお問い合わせください。

**作業内容** 農作業全般（農産物の定植作業、管理作業、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



### 【採用の流れ】

- ①無料職業紹介所職員との面談後、求職登録
- ②求人者（農家）の紹介、面談

### 【注意事項】

- 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。
- 仕事紹介の連絡は、求人票に沿って条件の合う方からご連絡いたします。条件によってはご紹介できない可能性もございますので、あらかじめご了承ください。

### 【お問い合わせ】

JA山武都市 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

「農家で働きたい！」と  
お問い合わせください



## 職員人事異動のお知らせ

### ◆新支所長のご紹介

芝山支所長 **渡辺 浩司**

◎組合員、利用者、地域の皆さま、  
よろしく願いたします。



### ◆異動（11月25日発令）

秋庭 拓海	豊成支所（旧任：中央支所）
村井 勇太	さんぶ支所（旧任：千代田支所）
渡辺 浩司	芝山支所長（旧任：二川支所長）
石渡 和好	芝山支所次長（旧任：千代田支所長）
旭 奈緒美	芝山支所貯金課長、渉外課長 （旧任：二川支所貯金共済課長、渉外課長）
岡野 貴美	芝山支所貯金課長代理 （旧任：二川支所貯金共済課長代理）
河野 麻美	芝山支所貯金課係長 （旧任：二川支所貯金共済課係長）
竹蓋 泰子	芝山支所共済課長（旧任：千代田支所長代理）
中村 彩	芝山支所共済課係長（旧任：千代田支所係長）
麻生 和仁	芝山支所渉外課長代理 （旧任：二川支所渉外課長代理）
平山 恵	芝山支所（旧任：二川支所）
秋葉 友里	芝山支所（旧任：二川支所）
堀越とくよ	芝山支所（旧任：千代田支所）
川島由香理	芝山支所（旧任：二川支所）
小川 史哉	大網支所（旧任：千代田支所）
鈴木 隆介	成東経済センター（旧任：二川支所）

## 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13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。

#### ◆「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。  
緑の風の実産者の一員として、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山武都市の正・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、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、**2024年12月30日（月）をもって閉店**いたしました。

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に心より感謝申し上げます。



## 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。

- ・理事の辞任に関する件
- ・理事の補欠選任に伴う主な日程に関する件
- ・第10次中期経営計画(部門別施策・重点実施事項)に関する件
- ・令和6年度決算 総合収支見通し及び臨時給与の支給に関する件

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／2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／2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

2024年11月30日現在

出資金48億8千万円／販売品取扱高79億0千万円／直販高13億7千万円

購買高30億2千万円／貯金2,260億0千万円

貸出金352億8千万円／長期共済保障保有高5,904億8千万円

正組合員／1万1,268人 准組合員／9,633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		水(※)		木	金
	月	火	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				○		
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。

〔Aルート…2月 5日・19日〕

〔Bルート…2月12日・26日〕

### 【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、2月6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。

## 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】

2024年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)

## お詫びと訂正

2024年12月号の以下のページについて、内容の一部に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。

### ◆10ページ・インフォメーション

「年末年始の営業のごあんない」

1月5日(日)のグリーンプラザの営業日

(誤)○：通常営業

(正)×：休業

### ◆8ページ・さんぶぐんしエリアTopics

「本格出荷を前に査定会」秋冬ネギ販売査定会の出荷計画

(誤)1ケース4キロ

(正)1ケース5キロ

# ダイアリー



## バレイショ

山武経済センター 営農指導員 福岡 龍也

### 植え付け準備

種芋が届いたら、ムレや腐敗を防ぐため、できるだけ速やかに開封しましょう。種芋は必ず風通しの良い所で保管し、傷みや変色、腐敗等を発見したら、すぐに取り除いてください。1片の大きさは40〜60gで2〜3個の芽が付くように切断し、切り分けた芋は風通しの良い日陰で乾かしましょう。また、病害予防のために種芋の粉衣処理や浸漬処理をし、消毒を行いましょう(表①参照)。

### 圃場の準備と植え付け

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。また、pHが基準より高めの圃場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ましょう。施肥を行う際は、表②を参考にしてください。

植え付け前には、ネキリムシ

類の防除にダイアジノン粒剤5を10a当たり4〜6kg、ネコブセンチュウの防除には、ネマキック粒剤やネマトリンエース粒剤を10a当たり20kg施用してください。

植え付けは畝幅90cm、株間25〜30cm、深さ10cm程度としましょう。なお、出芽が遅れてしまうので、覆土のかけすぎには注意してください。雑草の発生が多い圃場には、植え付け後にゴーサン乳剤等の除草剤を散布します。抑えきれなかった雑草にはプリグロックスを散布しましょう。

### 病害対策

#### ●そうか病(写真①)

放線菌による被害で、中心がくぼんだカサブタ状の病斑が発生します。高温、乾燥条件で発生しやすく、特にpHが6.5以上のアルカリ性土壌で多発します。石灰質肥料を使用する場合には、施肥前に土壌診断を行い、pHが5.5〜6.0の弱酸性になるよう、施肥量に注意しましょう。そうか

病の発生が多い圃場には、植え付け時にネビジン粉剤(10a当たり30kg)の作条土壌混和を行います。

#### ●粉状そうか病(写真②)

糸状菌による被害で、見た目はそうか病と類似しています。乾燥後の多雨や排水不良、過湿条件で発生しやすく、そうか病とは発生条件が異なる病気です。進行すると、皮が破れて被害部の周囲へひだ状に残ります。そうか病と併せて防除を行う場合には、植え付け時にネビジン粉剤(10a当たり60kg)の全面土壌混和を行います(粉状そうか病は作条混和での登録はないので注意)。

#### ●疫病

糸状菌による病害で、病原菌が葉の裏側から侵入することにより感染します。湿度が高い長雨の時期や、排水の悪い場所などに発生しやすいのが特徴です。発生するとあつという間に広がるほど感染力が強い。ため、レーバスフロアブルやプロポーズ顆粒水和剤などの薬剤を散布し、早期に防除しましょう。

表① バレイショの種芋消毒農薬

薬剤名	適用病害	使用量・希釈倍数	使用時期	使用回数	使用方法
バリダシン粉剤DL	黒あざ病	種芋重量の0.3%	植付前	1回	種芋粉衣※1
アタッキン水和剤	黒あざ病	40倍	植付前	1回	5〜10秒間種芋浸漬
	黒あし病 そうか病				

※1…種芋切断後、切り口が乾いてから粉衣する。

表② バレイショの施肥例

肥料名	成分	施肥量(10a当たり)
さんぶジシアン有機特806	8-10-6	200kg
畑のカルシウム※2	カルシウム28.5%	100kg
苦土重焼燐	0-35-0	40kg

※2…畑のカルシウムは、pHを上げない石灰質肥料。



写真① そうか病

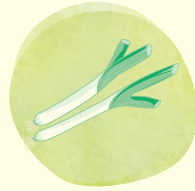
写真② 粉状そうか病



# 秋冬ネギ

農作業

# テクニカル



成東経済センター 営農指導員 古谷 公一

令和6年産の夏から秋の振り返り

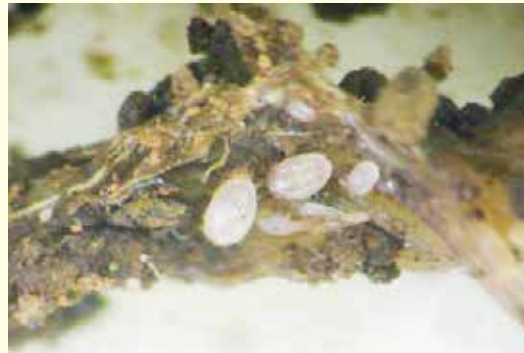
病害では萎凋病・白絹病・軟腐病の発生が問題となりました。特に10月に入ってから気温が高い日が続いたため、軟腐病により地際部から倒伏する被害が散見されました(写真③)。被害株は圃場に残さないよう、早めに圃場外に持ち出しましょう。



写真③ 軟腐病の被害株(地際部から倒伏)

害虫は、昨年度に引き続きシロイチモジヨトウが大発生したほか、ネダニ類による被害も散見されました。ネダニの特徴としては、ネギの根や茎盤部を食害します(写真④⑤)。茎盤の

真上には生長点があるので、加害されると葉色はさえず、萎凋したり、生育不良となり、被害が著しい場合には欠株となります。高温多湿条件を好み、生育適温に近い初夏と初秋に被害が多く発生します。重粘な土壌より、砂地あるいは砂壤土に多く発生する傾向です。



写真④ ネダニ(体長0.7mm前後)



写真⑤ ネダニ被害株の根元

葉枯病(黄色斑紋病斑)・さび病

葉枯病は15〜25℃で発病しやすく、春から秋まで発生が長く続きます。葉枯病はまず先枯れ病斑(写真⑥)または斑点病斑(写真⑦)が発生し、その後さらに冷え込むと黄色斑紋病斑(写真⑧)も発生し、出荷物の品質に影響する恐れがあります。葉枯病のまん延を防ぐために早めの防除を心掛けましょう。耕種的・物理的防除として、多肥栽培を避け適切な肥培管理を行うこと、土壌pHを下げないよう管理することが大切です。さび病(写真⑨)は気温が17〜23℃で多湿の場合に発生しやすい病害ですが、発病する3週間前には感染しているため、気温が下がってきたら早めに防除しておくことが重要です。



写真⑥ 先枯れ病斑



写真⑨ さび病



写真⑧ 黄色斑紋病斑



写真⑦ 斑点病斑

※写真①〜⑨は「ルーラル電子図書館」より引用

## 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



## ヨコのカギ

- 1 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 2 窓を開けて取り込みます
- 3 カード式のホテルもあります
- 5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- 6 きねと臼でつくもの
- 8 「本の虫」と呼ばれることも
- 12 七草を入れて炊くことも
- 13 初詣で一年の——を祈った
- 14 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- 15 マスカラを付けるところ
- 16 脊椎動物にはあります
- 17 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 19 耳が冷えないようにイヤー——をつけた

- 21 20 18 17 16 15 13 11 10
  - 9 7 4 1
- 可燃ではありません
- おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- 縁起をかついで食べる受験生もいます
- 10を3回かけ合わせると
- ほうきに乗って飛べるとか
- さんずい、うかんむりなど
- 箱根駅伝は10——、計217.1キで競います
- しんしんと降り積もるもの
- ここです話していても——があかないから見に行こう
- サトイモの親芋のまわりにできます
- コートなどに用いる毛織物
- 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました

## タテのカギ

1	7	10			17	20
2				15		
3			13			
	8	11			18	
4		12			19	21
5	9			16		
6			14			



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、19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！

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)

## 11月号の答え ホシガキ

ホ<sub>A</sub> シ<sub>B</sub> ガ<sub>C</sub> キ<sub>D</sub>

1	カ	ン	8	シ <sub>B</sub>	10	ヤ		14	バ	16	イ
	ラ		9	ナ	ワ	ノ		レ	ン		
2	ス	6	イ	ガ <sub>C</sub>	ラ			15	イ	ガ <sub>C</sub>	
		7	キ	キ			13	ハ	シ		
3	ホ <sub>A</sub>	ウ		11	イ	チ		17	ウ		
4	イ	ツ	ク	シ	マ				ン		
5	ク	シ		12	ヤ	キ <sub>D</sub>			イ	モ	

最近さまざまなものが値上がりして困っています。労働しようと、近い場所で仕事を1時間単位で登録したり、A級品ではなくB級品のものを買ったり、徒歩や自転車などで移動したりと、家計の助けになるよう頑張っています。



(大網白里市・戸田さん)

⇒私もできるだけ節約しようと、電気代のかかるエアコンではなく電気毛布を使ったり、無駄にお菓子を食べ過ぎないようにしたり(笑)と、気を付けています！読者の皆さまの節約術を聞いてみたいです！

(かがやき編集部 S)

11月号の表紙の写真を見て、我が家と同じコンバインを使っていることにうれしくなりました。



(大網白里市・齊藤さん)

⇒表紙に出てくれた男の子が機械が好きで、コンバインの前で撮影しました。誌面ではご紹介できなかったのですが、運転席に乗ってかっこよく操縦しているポーズもとってくれました！

(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。





# 食べ物で冬の風邪予防

栄養士 吉田 理江

日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。今回は、冷え性対策にお薦めの食べ物を三つお伝えします。

## ■ ショウガ

ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお薦めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

## ■ カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるた

め、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麺つゆであえると手軽に食べられます。

## ■ 長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル(アリシン)は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお薦めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。



## つぶやき @ かがやき編集部

◎新年明けましておめでとうございます！編集部Nです。昨年は、学校関連の行事や農産物の査定会などさまざまな場所で取材しました。イチゴの査定会(6ページ参照)では、イチゴを味見させてもらいました！気候変動などの影響で年々栽培が難しくなっていると聞き、生産者の皆さまには頭が下がります。感謝の気持ちを込めて味わいたいです😊



ジュシーで甘〜イチゴ♡



〒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(1/31消印有効)。

## 11月号プレゼント当選者(敬称略)

- 佐久間 重俊 (大網白里市)
- 初芝 味佐子 (東金市)
- 石井 一成 (山武市)
- 木村 重雄 (山武市)
- 生駒 廣 (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。



おかずにも、ちょっと小腹が空いたときのおやつにもぴったり！



## 食育ソムリエ ワンポイントアドバイス

煮るときに焦げないように、火加減に注意しましょう。調味料を使わないので、素材の味を生かしたやさしい味わいの一品です♪

## サツマイモのチーズ焼き

### 材料(4人分)

- サツマイモ ..... 400g  
(細めのもの1~2本)
- サラダ油 ..... 大さじ2
- 牛乳 ..... 100~150mL
- ピザ用チーズ ..... 100g



### 作り方

- 1 サツマイモは皮をむき、厚さ7mm程の輪切りにする(大きいものは半月切りにする)。水にさっとさらしてからザルにあげ、水気を切っておく。
- 2 フライパンに油を熱して①をさっと炒めたら、牛乳をひたひたになるまで加え、中~弱火で7~8分煮る。
- 3 牛乳の汁気がなくなり、竹串等で刺してサツマイモに火が通ったら、耐熱皿に移す。チーズをのせてオーブントースターで7~8分焼き、チーズが溶けて軽く焦げ目がついたらできあがり♪



「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!

