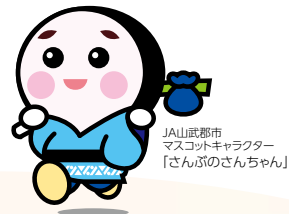


# かがやき

2024  
10月号  
No.350

人・地域・くらしを農でむすぶ広報誌



特集 段ボールコンポストに挑戦



 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  
(鳴浜地区)

すず き きく よ  
鈴木 菊代さん

(52)

## 憧れの 生産者に



### 農家の道へ

鈴木菊代さんは、子どもの頃から「将来は自分も農家になりたい」と夢を持っていました。しかし、農業一筋の父から「一度は農業以外の職種を経験してみたら」とアドバイスを受け、住宅設備メーカーに就職し、社会人経験を積みました。7年前に退職し就農。夢への一步を踏み出した鈴木さんは現在、キュウリやトマトなどを栽培しています。

### 頼れる人が近くに

「農業の師匠は父」。鈴木さんは鍬の持ち方から土づくり、栽培管理まで農業のノウハウを一から父に学んでいます。近くで農業を営むいここには、新しい品種や病害虫の防除について教えてもらうことも。「栽培に悩んだときに経験豊富な生産者が周りにいるので、いつでも相談できて安心」と笑顔を見せます。

### 消費者の立場になって

鈴木さんは、農産物直売店「山武緑の風」に農産物を出荷しています。当初はミニキュウリや白いヒマワリなど珍しい品種を中心に栽培していましたが、なかなか売り上げにつながらず、「農家として生活していくためには、販売する地域の消費者に需要があるものを作り、きちんと収入に結び付けなければ」と意識を変えました。品質を第一に考え、「自分が消費者だったら

# かがやき

2024  
10月号  
No. 350

- **さんぶのかがやきファーマー**  
中央支所管内(鳴浜地区)  
鈴木 菊代さん(52) **2**
- **表紙登場者紹介** **3**
- **特集**  
自宅で生ごみを有効活用 **4**  
**段ボールコンポストに挑戦**
- **さんぶぐんし エリア Topics** **6**
- **Information**
  - ◆ 支所の再編を行います **9**
  - ◆ 秋の農業機械大展示会・農業資材フェアを開催します など
- **農作業 テクニカルダイアリー** **12**  
**水稻・ソラマメ**
- **みんなのひろば** **14**
  - ◆ 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
- **食育ソムリエが作る「満福」レシピ** **16**  
**簡単！ サツマイモ蒸しパン**

## 今月の表紙を飾ってくれたのは…



最近…

恐竜のおもちゃが大好き！元気いっぱい  
追いかけっこをしたり、スイミングスクール  
に通って練習を頑張っています♪

豊成支所管内

さくら だ あゆむ  
桜田 歩くん (3歳)

まこと  
真くん (2歳)



### ★就農年

2017年7月

### ★主な栽培品目

- キュウリ(春・夏)
- トマト(大玉・ミニ)
- 花き  
(「ストック」「スターチス」など)

## 癒やしのくろちゃん



愛猫の「くろすけ」くんは夢中の鈴木さん。帰宅したら、遊んでコミュニケーションをとることが日課。寝るときも一緒に、かわいい姿は一日の疲れを忘れさせてくれます♪

手に取りたいと思うものを作りたいたい  
います。

### 早く一人前になりたい

「憧れていた生産者になれてうれし」と  
笑みを浮かべる鈴木さん。就農して7年が経  
ちましたが、「一人前の生産者になるにはま  
だまだ」といいます。「将来は父の手を借り  
ずに土づくりから栽培、収穫まで自分一人  
でこなし、より高品質の野菜を作れるよう  
になりたい」と目標を持って前に進みます。

特集

段ボールコンポストに挑戦

イラスト：藤田倫央

段ボールコンポストとは、段ボール箱を利用した生ごみ処理容器のことです。微生物の力で生ごみを分解し、堆肥(コンポスト)を作ります。堆肥は家庭菜園や花壇の土づくりに活用できます。

準備編

材料



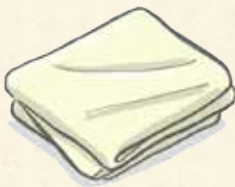
コンポスト基材  
(ピートモス、もみ殻くん炭)  
※割合は3:2が目安



二重底用の  
段ボール板



段ボール箱  
※ミカン箱程度の大き  
さ。厚手で強度があり  
防水加工でないもの



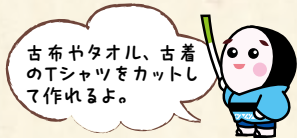
虫よけキャップ



スコップ



風通しの良い  
網目状の台



古布やタオル、古着のTシャツをカットして作れるよ。

作り方

1 段ボール箱を組み立てる

段ボールを箱状に組み立て、底が抜けるのを避けるために二重底にします。虫の侵入を防ぐため、隙間や持ち手等の穴を粘着テープで目張りします。



2 コンポスト基材を入れる

ピートモス、もみ殻くん炭を入れ、水を加えてよく混ぜます。混ぜたものをぎゅっと握ると、まとまる程度が良いでしょう。



3 設置場所を選ぶ

通気性が悪いと段ボール箱が湿って傷むことがあるので、網目状の台に載せて壁から5cm程度離し、虫よけキャップをかぶせます。



4 下準備

段ボールコンポスト内を1週間から10日間ほど毎日かき混ぜ、微生物を育てます。以上で準備完了です。



JAでは設置型コンポスト(底に穴の空いたコンポスト容器を土の中に埋めて、土に棲む微生物の働きで分解するタイプ)を販売しています！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。



※当JAでは230型(容量230L、庭ゴミ等の多い一般家庭用)のみの取り扱いとなっておりますので、ご注意ください。

## ここがポイント!

## ① 投入量と期間

投入量は1日につき500～800g程度、投入期間は3～6カ月を目安にしましょう。生ごみはなるべく細かくしてから入れましょう。

## ② 生ごみの種類

- 廃油、魚のあら、炭水化物は微生物の分解を促進します。
- 乾燥したタマネギ、トウモロコシ、タケノコの皮などは、分解されるまでに時間がかかります。
- 貝殻は分解されないため投入しないこと。
- 落ち葉・木の枝などは投入しないこと。

## ③ 温度管理

微生物が生ごみを順調に分解していると、段ボールコンポストの中が20～40℃まで上がります。微生物の働きを助けるため、寒い季節は日なたなどの暖かい場所に置き、廃油や米ぬかを少し入れて温度を上げましょう。

## ④ 置き場所

室内と屋外どちらもOK。できるだけ日当たりと風通しの良い場所に置きましょう。屋外の場合は、雨が当たらない軒下やベランダなどを選ぶ必要があります。雨よけとしてビニールなどをかぶせることは、空気の供給や水分の調整に支障が出るため避けましょう。

## ⑤ 臭い対策

- 投入する前、生ごみを適度に水切りしましょう。
- かき混ぜるときはスコップを縦に差し込み、しっかりと空気を送り込みます。

## ⑥ 虫を寄せ付けない

- 投入前の台所の生ごみは密封保管して、虫に卵を産ませないようにしましょう。
- 段ボールコンポストに虫よけキャップをかぶせて、虫に卵を産ませないようにしましょう。

## 生ごみを投入する



- ① 中心部に穴を掘って、生ごみを入れる。



- ② 上から基材をかぶせておく。



- ③ 虫よけキャップをかぶせる。



2回目以降は、前日に入れた生ごみをよくかき混ぜてから①～③を行う。

## 熟成

生ごみの投入を終了した時点では、まだ堆肥ではありません。最後に投入した生ごみが分解され、堆肥として使用できるようになるための準備工程が熟成です。生ごみを投入し始めてから3～6カ月程度経過し、基材がべたついた頃に、以下の手順で熟成をさせましょう。

## 熟成の方法

1週間に1回程度1～2Lの水分を加え、基材全体をよく混ぜて分解を促進させます。熟成期間は、夏季は2週間から1カ月、冬季は1～2カ月程度です。生ごみの形がなくなり、水分を加えても温度が上昇しなくなれば熟成完了です。

未熟な堆肥を土に入れると土の中で熟成が始まり、植物の根を傷めることがあるので注意しましょう。

A

白カビは、生ごみの分解が進んでいる証拠です。

Q

表面に白カビが発生しました。中止しなくてははいけませんか。

密封状態で太陽光に当て、袋の中の温度を上げると虫は死滅します。虫の死骸もやがて堆肥となるので問題ありません。

A

基材を黒いビニール袋に入れ、口をしっかり閉めて

Q

虫が多く発生したら中止しなくてははいけませんか。

段ボールコンポスト内の温度を30℃以上に保てば虫の発生を抑えることができます。虫よけキャップは必須です。

A

段ボールコンポスト内の温度を30℃以上に保て

Q

虫が発生したときの対処法を教えてください。

動物性タンパク質を大量に投入すると臭いが出る場合があります。生ごみの投入を中止すれば臭いは収まります。

A

動物性タンパク質を大量に投入すると臭いが出

Q

臭いが強いときはどうしたら良いですか。

Q &amp; A



トマト部会

8/26

抑制トマト出荷開始

2 出荷を  
口口に

9 産直に  
消費者の  
安心を

12 つくる  
つくる

第三集出荷センター園芸部トマト部会は8月26日、部会員や関係機関職員ら70人を集め、山武市内で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。

今年産は部会員85人が約20ヘクタールで栽培。出荷は9月下旬から10月中旬にかけて最盛期となり、ピーク時には日量3500ケース(1ケース4キロ)の出荷を見込んでいます。

小川敏部会長は「選果・選別を徹底し、高品質でおいしいトマトを一玉でも多く出荷していこう」と参加者に呼び掛けました。



▲出荷規格を確認する部会員ら

女性部

9/12

農作業事故を未然に防ごう！VRで事故を疑似体験

4 読書の  
楽しさを  
みんなに

11 住み続けたい  
まちづくりを

女性部は9月12日、VR(仮想現実)を活用した農作業安全講習会を本所で開き、役員15人が参加しました。

部員らはトラクターの転倒事故や刈払機の刃の接触事故、高所で脚立を使った作業中の転落事故をVRで疑似体験。講師を務めた千葉県農業者総合支援センターの職員から、安全に農作業をするためのポイントを学びました。

体験した部員は「事故の瞬間はととてもリアルで怖かった。女性でも農業機械を使って作業することが多いので、事故が起きないように気を付けたい」と話しました。



▲VRゴーグルを装着して事故を体験する女性部員

地域

9/5

小学生が稲刈り体験！

4 読書の  
楽しさを  
みんなに

コンバインでの  
収穫を  
見せてくれたよ♪



▲井野さん



いっぱい収穫するぞ！



上手に刈れたよ♪



真剣に頑張ってます！



▲田所さん

# 知って得する農業者年金

農業者の方は、  
国民年金に上乗せの公的な年金「**農業者年金**」  
に加入して安心して豊かな老後を!

終身年金で  
安心!



ポイント1 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」

ポイント2 一定の要件を満たす方には、**保険料の国庫補助**

ポイント3 税制面で**大きな優遇措置**

◎詳しくはお近くの支所までお問い合わせください。

# スペシャルトラクター YT357RJシリーズ

- ポイント ①** 直進アシスト(G仕様)で作業性向上、作業労力低減
- ポイント ②** ベストマッチ作業機導入、幅広い作業機に対応
- ポイント ③** 3.3L、57psのパワフルなディーゼルエンジンを搭載
- ポイント ④** 無段変速搭載(Y仕様)により作業労力低減を実現



さらに特典  
千葉県限定!  
ラジオキット  
標準装備

担い手生産者の皆さまへ 応援キャンペーン実施中!  
期間:2024年4月~2026年3月

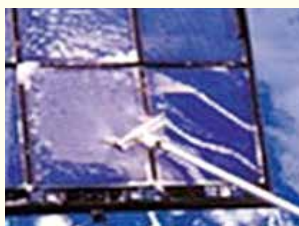
◎詳しくは機械センター(TEL.0475-84-2255)までお問い合わせください。

## 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:12月13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 YACCF00 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 YACCF01 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 YACCF01A 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 YACCF0ME 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。



## 支所の再編・支所名の変更を行います

当JAでは、「組合員・利用者の皆さまに安心してご利用いただけるJA」「皆さまの負託に応え、より高度なサービスを提供できるJA」を目指しております。その実現に向け以下のとおり支所の再編と支所名の変更を行います。ご利用いただいております皆さまには、何とぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。

二川支所



千代田支所



2024年  
11月25日(月)から

芝山支所

住所\* 〒289-1624 芝山町小池1034

電話番号\* 0479-77-1511

金融機関番号\* 4929

店舗番号\* 020

\*の部分は現在の二川支所と同じです。

<最終営業日>  
2024年11月22日(金)



※詳しくは、各支所までお問い合わせください。

二川支所 (TEL.0479-77-1511)

千代田支所 (TEL.0479-78-1121)



## 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**を東金税務署と東金青色申告会が共催で開きます。

- 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

開催日時		対象者	
10月24日(木)	10:00~12:00	事業所得を有する方	
	13:30~15:30		
10月25日(金)	10:00~12:00		不動産所得を有する方
	13:30~15:30		

※予約制のため、参加を希望される方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

### 【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

### 【お問い合わせ】

東金税務署 個人課税第1部門(指導担当者:赤城あかぎ)  
TEL.0475-52-3121 ※自動音声案内に従って「2」を選択してください。

## 農家で働きたい人を募集中!

JA山武郡市では「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、お気軽に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

## 農産物直売店「山武緑の風」 11月のイベント情報

### 全店共通

- ◆11月14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。
- ◆レシート還元キャンペーン【11月20日(水)まで】  
各店でご購入レシートを税込1万円分集めていただくと、全店をご利用いただけるご購入物券(300円分)と引き換えいたします。

### 各店の定期イベント

【山武店】11月 1日(金) 【東金店】11月 7日(木)  
【大網店】11月10日(日) 【成東店】11月15日(金)

### 【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

## 職員人事異動のお知らせ

- ◆退職(8月31日発令)  
本橋 準一 (やさいの里支所共済普及課)  
小栗山優馬 (機械センター)

## 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1日(金)・2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】…成東経済センター



### 【開催日の営農・経済センターの 店舗営業について】

#### 1日(金)

- ◆成東経済センター…休業
- ◆その他のセンター…営業(購買品の配達業務は行いません)

#### 2日(土) 全店舗休業(グリーンプラザを含む)

★青果物の出荷は全店舗で通常どおり対応いたします。

◎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。

## 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、以下の期間において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、何とぞご理解・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			
10月5日(土)	18:00～翌9:00	○(※)	×	×	○(※)	×
10月19日(土)	18:00～21:00	○(※)	×	×	○(※)	×
	21:00～24:00	×	×	×	×	×
10月20日(日)	0:00～8:00	×	×	×	×	×
	8:00～9:00	○(※)	×	×	○(※)	×
11月2日(土)	18:00～翌9:00	○(※)	×	×	○(※)	×

(○)……ご利用可 ×……一時休止)

(※) 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。

## 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7日(木)午前、21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14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

## 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。

・営業店システム導入機器の取得に関する件

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

## JA山武郡市のあゆみ

2024年8月31日現在

出資金48億6千万円／販売品取扱高53億7千万円／直販高10億0千万円

購買高23億9千万円／貯金2,266億6千万円

貸出金344億3千万円／長期共済保障保有高5,935億1千万円

正組合員／1万1,281人 准組合員／9,610人

## インショップ販売 出荷者を募集中！

### 【インショップ販売とは】

食品小売業者(スーパーマーケット)との直接取引販売のこと。JAが取引先と直接商談し、商品を店舗の地場野菜コーナーで販売します。

### 【販売取扱品目】

青果物、青果物を使用した加工食品  
(ただし、仕入れ販売は認めないものとする)

◎出荷を希望される方には個別に、インショップ販売出荷要件の説明を行います。

◎加入する際にJA山武郡市の出荷者番号が必要となります。番号をお持ちでない場合は、登録を行っていただけます。

### 【お問い合わせ先】

JA山武郡市 営農部 園芸課 インショップ担当

TEL.0475-82-3271 (受付時間) 平日午前8:30～午後5:00

★ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください！



## 移動型金融店舗

### 「さんぶのさんちゃん号」運行予定

【～11月22日(金)】これまでどおり運行します

11月	月		火		水		木	金
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
旧・増穂支所	○						○	
旧・豊海支所		○						
旧・福岡支所			○					
旧・豊岡支所				○				
旧・大総支所					○			
千代田支所								○

### 【11月25日(月)～】運行ルートを変更します

火曜日は旧千代田支所となります。水曜日はAルート(豊海・福岡)とBルート(豊岡・大総)を隔週で運行します。

	月		火		水		木	金
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
旧・増穂支所	○						○	
旧・豊海支所				○				
旧・福岡支所					○			
旧・豊岡支所				○				
旧・大総支所					○			
旧・千代田支所			○					○

★11月27日(水)はBルート(豊岡・大総)で運行します。

【営業時間】午前9:30～午後3:00

※午前は9:30～12:00、午後は1:00～3:00

※土日祝日、11月11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。

# ダイアリー



J A 山武郡市の令和6年産米の1等比率は90%(9月6日時点)で、例年と比べて約7%低くなりました。今年の等級落ちの原因として多く見られたのは「茶米」と「白未熟粒」です。「茶米」は被害粒の一種として外観品質を下げ、「白未熟粒」が多いと整粒が減り、歩留まり率が下がります。今回はこれらの原因と対策をご紹介します。

## 茶米について

登熟中に籾内に雑菌が侵入し、粒表面が茶褐色に着色されたものです(写真①)。高温や干ばつにより登熟期に根が切れてしまう等、稲体に外的ストレスが生じた際に発生が多くなります。出穂後の早期落水、倒伏や刈り遅れは発生を助長します。

## ●対策

- ①基本的な栽培管理(中干し実施による過繁茂防止、適正施肥)で稲体を健全に維持し、下葉の枯れ上がりを防止しましょう。
- ②出穂後2週間は湛水状態を保ち、その後は間断かんがい

(自然落水と入水を繰り返す)、落水は出穂期後25日以降にします。登熟期間後半の根の活力維持のため、早期落水を避けましょう。

## 白未熟粒について

籾へのデンプン蓄積が不十分であった場合に起こる症状です(写真②~⑤)。幼穂形成期の過繁茂により籾数が過剰になる、出穂後の葉色低下により光合成量が低下する、早期落水により根が断絶されて吸水力が不足する等、複数の要因が関係し、登熟期の高温により発生が助長されます。

## ●対策

- ①出穂7~5日前(穂ばらみ期)に葉色を確認しましょう。葉色が淡く目標値(表②)に達しない場合は、軽減対策として10ア当たり窒素量で1キを上限(食味低下を防ぐため)に追肥を施用しましょう。
- ②根の活力を維持する水管理を行いましょう(茶米の対策②を参照)。



写真⑤ 腹白未熟粒



写真④ 背白粒



写真③ 基部未熟粒



写真② 乳白粒



写真① 茶米

※写真②~⑤の赤丸部分がデンプン蓄積不十分で白く濁っている。写真はすべて農林水産省ホームページより引用

表① 収穫適期の目安

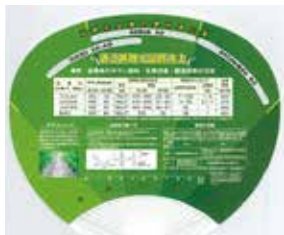
品種	出穂期から収穫までの日数	出穂期後が高温の場合
ふさおとめ	33日	左の日数より3~5日程度短縮する
ふさこがね	37日	
コシヒカリ	38日	
粒すけ	38日	

※「高温に負けない稲づくり(千葉県・JA全農ちば作成)」より引用

表② 各品種の出穂期の葉色目標値

品種	葉色(カラースケール値)
ふさこがね	約4.5
コシヒカリ	約4
粒すけ	約4

## カラースケール付きうちわ



営農・経済センターにご用意していますので、ご希望の方は各センターまでお問い合わせください。

# ソラマメ

やさいの里宮農センター 営農指導担当 大場 湧人

## 農作業



# テクニカル

### 令和6年産の振り返り

本年産は暖冬により生育はやや前進しましたが、後半の3〜4月は数回の強風に見舞われ、トンネルが飛ばされる被害も見られました。病害虫では、アブラムシや赤色斑点病の発生が例年よりも早かったほか、カメムシによる吸汁被害の問い合わせが多く寄せられました。

出荷量は3万6257ケース（4<sup>キ</sup>換算）と前年を下回りましたが、他産地の作柄不良もあり平均単価は2356円と堅調な相場となりました。

次作に向け、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ていきましょう。

### モザイク病について

近年問題となっているモザイク病は、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（写真⑥⑦）。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

連作を行うと感染リスクが高まるので、土壌消毒を付けた前に行うか、同一圃場での栽培はできれば5年以上（最低でも1年）空けましょう。ウイルスを媒介するアブラムシ対策として、定植時にアドマイヤー1粒剤を処理し、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。気温が上昇する頃からアブラムシが急激に増加するので、発生前から予防散布を行うことが重要です（表③参照）。

### 被覆時期と防寒対策

ソラマメは、幼苗期（本葉5枚まで）は寒さに強いですが、越冬時に大きく育った株は耐寒性が弱くなるので、無理な早播きは避けましょう。また、被覆時期が早いと生育が進み過ぎるため、1月下旬以降を目安に被覆を行いまししょう（写真⑧）。



トンネル支柱を使って被覆する

強風に飛ばされないよう、マイカー線などで押さえる

写真⑧ 被覆の仕方



写真⑦ アブラムシの群生（幼虫）



写真⑥ ソラマメのモザイク病（「ルーラル電子図書館」より引用）

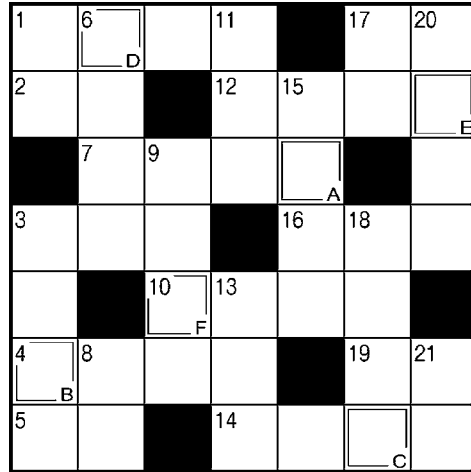
表③ 未成熟ソラマメに登録のある薬剤

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
	アドマイヤー1粒剤	3kg/10a 2g/植穴	播種時 定植時	合わせて1回
アブラムシ類	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 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界——で取り組む
- 3 のどの——を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 12 命を持つものこと
- 14 バンガローやロッジより設備が充実しています
- 16 港を示す地図記号はこの形
- 17 富有、次郎、市田といえ
- 19 地震のときに感じるもの



2重枠に入る文字をA→F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「ちよきんぎょグッズ」をプレゼントいたします！

- 21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました
- 20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- 18 勾玉のような形をした——ナッツ
- 17 アヒルの原種です
- 15 海水と淡水が混じり合っている湖
- 13 |——心と秋の空？ それとも女心？
- 11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 9 印刷ではなく——のサイン
- 8 土の中で「ジーン」と鳴く虫
- 6 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 3 葛根湯は——薬の一つです
- 1 たき火やかまどにくべるもの

## タテのカギ

PRESENT

正解者の中から抽選で5名様

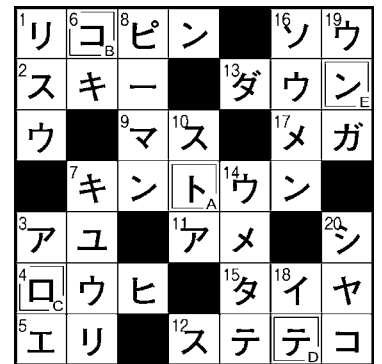
**ちよきんぎょグッズ エコトートバッグ**

小さくたたんで携帯できる、ちよ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)

## 8月号の答え トコロテン

ト<sub>A</sub> コ<sub>B</sub> ロ<sub>C</sub> テ<sub>D</sub> ン<sub>E</sub>



広報誌「かがやき」で紹介されるかがやきファーマーの方々は、営農に素晴らしい意欲を持って挑んでいる頼もしい青年も多く、将来に希望が湧きます。

(山武市・木村さん)

⇒これまでたくさんの生産者に取材させてもらいましたが、どの方も向上心を持っている方ばかり！おいしい農産物を作るために試行錯誤を重ねています。これからも読者の皆さんにさまざまな取り組みや農業の大切さをお伝えできるよう頑張ります！

(かがやき編集部 N)

うさぎの月見  
あまの月の四季

(東金市・戸村さん)

⇒素敵な絵ハガキをお送りくださり、ありがとうございます。ウサギとお月見団子、ススキの部分が切り絵になっていて、かわいらしいです！お月見しながら、お団子が食べたいなあ〜♪

(かがやき編集部 N)



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。

健康LIFE



食べ物で秋バテ対策

栄養士 吉田 理江

秋になっても夏バテのような倦怠感、疲労感を覚えることはありませんか。もしかしたら、秋バテかもしれません。

夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃から倦怠感、疲労感など、夏バテに似た症状が現れることがあります。これを秋バテと呼びます。今回は秋バテ対策にお薦めの栄養素などを二つご紹介します。

■ アスパラギン酸

アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップに役立つので秋バテ対策にお薦めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりとおしく食べられます。

■ ユタミンC

野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあ

ります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることで疲労が起こるのです。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体内に蓄積されません。そのため、一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取ると良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお薦めです。

秋バテ対策には、食・生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず3食しっかり食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。



つぶやき @ かがやき編集部

©もう秋ですね。暑さが落ち着いたから旅行に行きたいと思っています。以前もつぶやきましたが、私の趣味の一つが御朱印集め。11年前の伊勢神宮の式年遷宮をきっかけに集め始め、御朱印帳は16冊目に突入！御朱印は筆文字と朱印のみのシンプルなものから、カラフルな季節限定のものや、最近は切り絵や刺繍入りなどデザインも多彩です。今秋もいろいろな寺社を巡ろうと思います。



京都の東寺で昨年いただいた秋限定の御朱印



〒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)

- 今井 千津子 (大網白里市)
- 佐久間 英子 (東金市)
- 根本 俊子 (東金市)
- 御簾納 たかこ (山武市)
- 小川 文彦 (横芝光町)

# 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。



米粉を使っているので、  
生地がもちもち♪サツ  
マイモの自然な甘みとホ  
クホク感が楽しめるよ！



食育ソムリエ  
ワンポイントアドバイス

中にあんこやレーズンを入れたり、生地にはココアやコーヒーを加えてアレンジしてもおいしくすよ♪

## 簡単！サツマイモ蒸しパン

### ●材料(直径6cmのマフィンカップ12個分)●

- サツマイモ ..... 1本(250~300g)
- 蒸しパンミックス ..... 200g  
※今回はエコーブマーク品「むしパンミックス」を使用しました。
- 米粉 ..... 40g
- 水 ..... 180mL
- 卵 ..... 1個
- 砂糖 ..... 大さじ2



### ●作り方●

- ① サツマイモは皮付きのままよく洗い、1cm角に切り、軽く水にさらす。水気を切ったら、砂糖を振りかけておく。
- ② ボウルに水と卵を入れてよく混ぜたら、蒸しパンミックスと米粉を振り入れ、ゴムベラなどでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ マフィンカップに②を50gずつ流し入れたら、①を10gずつのせる。
- ④ ③を蒸し器で12~15分間蒸す。竹串などを刺して生地がつかなければできあがり♪



「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！

