

# かがやき

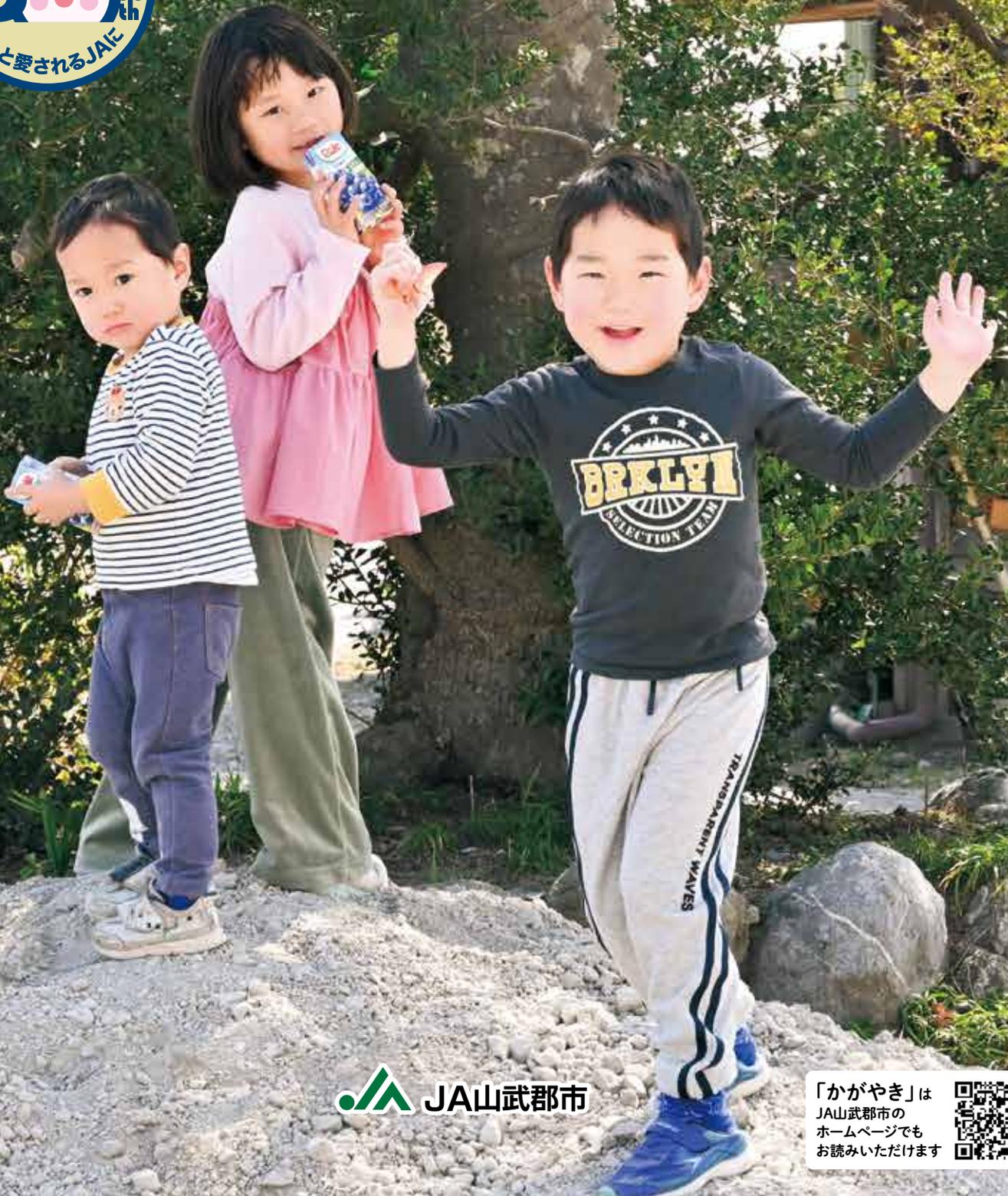
2025  
4月号  
No.356

人・地域・くらしを農でむすぶ広報誌



特集

JA山武都市のSNSをご紹介します



 JA山武都市

「かがやき」は  
JA山武都市の  
ホームページでも  
お読みいただけます



# かがやき フアーマー



東金支所管内  
(福岡地区)

おお つか たつ よし  
大塚 竜義さん

(20)

## 農家は楽しい



### 高校在学中に決意

水稲農家に生まれ、幼い頃から農業に興味があった大塚竜義さんは、高校在学中に「将来農家を継ぎたい」と考え、両親の手伝いを始めました。父から「せっかくなので農業をやるなら、水稲以外の作物にも挑戦してみても」と勧められ、反収等を考慮し、秋冬ネギを栽培することに決めました。

### 試行錯誤の毎日

J Aの農業塾を一年間受講し、基礎的な知識と栽培技術を学んだ大塚さん。少しずつ仕事に慣れてきたものの、特に苦労しているのが土寄せ作業。「土寄せの時期や土の掛け具合などでネギの太さや品質に差が出る。経験を積み、機械の扱いにも早く慣れて、技術を向上させたい」と意欲を燃やします。

### 高品質なネギを作りたい

「周りの人たちに『大塚さんのネギはすごいね!』と言われるような高品質なものを作りたい」と抱負を語る大塚さん。そのためにもまずは栽培技術を磨き、「両親に頼ることなく、一つ一つの作業の適期や仕事の進め方などを、自分自身で判断で

# かがやき

2025  
4月号  
No. 356

## ●さんぶのかがやきファーマー

東金支所管内(福岡地区)

大塚 竜義さん(20)

2

## ●表紙登場者紹介

3

## ●特集

JA山武郡市の  
SNSをご紹介します

4

## ●さんぶぐんし エリア Topics

6

## ●Information

- ◆ 組合員資格確認のお願い
- ◆ 監事会より情報提供のお願い
- ◆ 春の繁忙期営業のごあんない など

9

## ●農作業 テクニカルダイアリー

秋冬ネギ／コナジラミ類対策

12

## ●みんなのひろば

- ◆ 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

14

## ●食育ソムリエが作る「満福」レシピ

新玉ネギのマリネ

16

## ● 今月の表紙を飾ってくれたのは…



東金支所管内(東金地区)

伊藤 芽郁ちゃん (7歳)

奨真くん (6歳)

充哉くん (3歳)

最近は…

元気いっぱいな仲良し3きょうだい！  
みんな外で遊ぶのが大好きで、かけっこをして遊んでいます♪



## ★就農年

2023年4月

## ★主な栽培品目

- ネギ(秋冬)
- 水稻

## 自慢の愛車



クラシックカーやスポーツカーが好きな大塚さん。仕事が休みの日は愛車に乗って、近くの温泉やサウナに通っています。

## 農業は性に合っている

「目の前のことを全力でやる性格。黙々と作業することが好きなので、自分には農業が合っている」といいます。「農家が天職だと思えるくらい楽しい。生涯続けていける職業だと思っている」と笑顔で話しました。

きるようになりたい」と話します。

特集

# JA山武郡市のSNSをご紹介します

今や若年層に限らず多くの人々が利用しているSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)。当JAでも、組合員、利用者、地域の皆さまにJAの取り組みや管内農業の情報をタイムリーに発信し、JA山武郡市や地域農業への理解を深めてもらおうと、SNSを活用しています。

今回の特集では、当JAのSNSアカウントとその内容についてご紹介します!



## JA山武郡市公式 Instagram (インスタグラム)

旬の農産物やおいしい食べ方、JAのイベントやキャンペーン情報などを、JA山武郡市のマスコットキャラクター「さんぶのさんちゃん」がお知らせします!



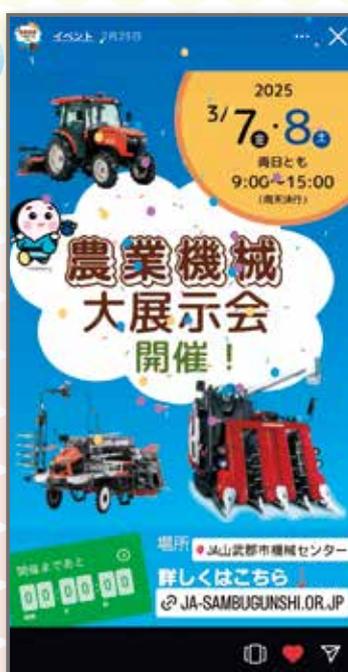
旬の農産物や  
おすすめレシピ  
を紹介



キャンペーン  
情報



イベントの  
ご案内



「いいね!」、フォロー  
お待ちしております♪



@ja\_sambugunshi



このアイコン  
が目印!

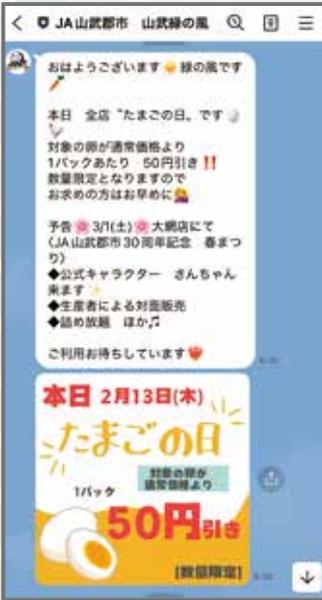
ぼくが  
旬の情報  
いち早く  
お届け  
するよ!



# 《農産物直売店「山武緑の風」》



LINE (ライン)



「山武緑の風」全店舗の情報をお届け！  
特売情報、イベント、キャンペーン情報を発信しています。

LINE友だち募集中！



追加はこちらから



Instagram (インスタグラム)



Facebook (フェイスブック)

当日の入荷情報、特売、イベント、キャンペーン、生産者情報などを店舗別に配信しています！



イベントやセールのご案内



成東店

@midorinokaze3214



東金店

@midorinokaze7388



大網店

@midorinokaze0701



「いいね!」やフォロー、よろしくお願いいたします♪



緑の風部会

3/1

## JA設立30周年記念イベントを開催



農産物直売店「山武緑の風」大網店は3月1日、JA山武郡市の設立30周年を記念したイベント「春祭り」を開きました。

農産物を特売したほか、特設ブースで生産者が野菜、花、蜂蜜、焼き菓子に対面販売したり、お茶や酢などのエコープマーク品を販売。試食を振る舞い、多くの来店客で賑わいました。

また、大網白里市の姉妹都市・群馬県中之条町が管内にあるJAあがつまによる、漬物やチーズケーキの販売も行われました。

当日は大網支所の職員も参加し、JAカードと自動車共済をPR。JAカードの新規契約者には、農産物の詰め合わせをプレゼントしました。



▲生産者が農産物を対面販売

JA

3/7・8

## 最新の農業機械を展示



JA山武郡市は3月7、8日の両日、農業機械の大展示会を機械センターで開き、2日間で827人が来場しました。

JA全農ちばや農業機械メーカー約40社が協賛し、会場にはトラクター、コンバインなど大型農機のほか、管理機、刈り払い機などの小型農機の最新機種が数多く並びました。併せて、自動運転の田植え機やドローンなどスマート農業機械を展示したり、JAグループが受注販売している共同購入コンバインをPRしました。

来場者はJA職員やメーカー担当者に製品の特長や取扱方法を聞いたり、実機に触れて操作感を確かめていました。



▲機械メーカーの担当者(中央)から説明を受ける来場者

ネギ部会

3/20

## 春ネギ出荷開始



JA山武郡市管内で、春ネギの出荷が3月20日から始まっています。園芸部ネギ部会は5月までに、昨年10月から出荷している秋冬ネギと合わせて約80万ケース(1ケース5キロ)を出荷する計画です。

部会は出荷基準の統一を図るため、各集出荷場に等級別のサンプルを用意したり、出荷時の注意点などを記載した資料を部会員に配布。JAでは抽苔時期予測などの栽培管理の情報をメール配信し、計画的な収穫を呼び掛けています。

桑田健二部会長は「夏場の高温や乾燥等の影響で収量が減少するなど厳しい状況。生産者同士で情報共有しながら対策を講じ、出荷量を増やせるよう頑張りたい」と話しました。



▲収穫作業を行う桑田部会長

JA

2/26

## タイの視察団に 農業融資の取り組みを紹介



▲意見を交わすタイ政府視察団とJA役職員

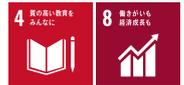
JA山武郡市は2月26日、タイ王国の農業融資に関する視察団を受け入れました。当JAは首都圏に位置し、農業融資の残高や新規実行額が県内JAの中で上位であるため、視察先に選ばれました。

当日はタイ政府の農業・協同組合省農地改革局長をはじめ、大使館や農林水産省の職員ら計8人が本所を訪問。JA役職員と農林中央金庫千葉支店の職員が、JAの農業融資の取り組みを紹介し、意見交換を行いました。

JA

3/11

## ネギ生産者を応援！



▲講師から説明を聞く受講生

JA山武郡市はネギ栽培に意欲のある生産者を応援しようと、農業塾を毎年開講しています。

今年は3月11日に1回目の講座を開き、8人が受講。JAの営農指導員や農業事務所の職員が講師を務め、栽培や農業経営における注意点を説明しました。受講生たちは作型や品種、必要な農業機械などを学びました。

今年度は11月までに全8回の講座を開く予定です。

女性部



## 太巻き寿司作りに挑戦！



女性部豊海支部と睦岡支部は、太巻き寿司作りの講習会を開きました。初めて寿司を作る部員も多く、具材の配置やバランスに苦戦していましたが、出来上がると「きれい！」と笑顔を見せていました。

### 豊海支部



2/8

部員15人が参加。地元で太巻き寿司作りを教えている板倉よし子さんを講師に迎え、「白梅」と「満開の桜」の絵柄に挑戦しました。



### 睦岡支部



3/8

部員7人が参加。部員の佐藤裕子さんが講師となり、「梅」「バラ」「四海巻」などを作りました。



ジャンボタニシ被害対策  
農林水産省 推奨商品  
特許第7449016号



動画で確認  
使い方や捕獲の様子などはQRコードから動画で確認できます。



ジャンボタニシ捕獲器「スクミッチ」

〈お試しセット〉スクミッチ本体×1 / 捕獲用フード3袋

1ヶ月分  
申込番号 98621 送料込 税込価格 5,500円

〈1反セット〉スクミッチ本体×3 / 捕獲用フード3袋

申込番号 98622 送料込 税込価格 16,170円

単品販売	申込番号	送料込 税込価格
スクミッチ本体のみ	98623	4,290円
捕獲用フード3袋	98624	3,300円

◎サイズ(約cm):幅50・奥行25・高さ10 ◎重量:約1.5kg  
◎材質:ポリカーボネート(自社再生材使用)・他◎日本製

# ジャンボタニシを一網打尽!!

## 田んぼに置くだけ! ござっそり捕獲!!

★薬剤不要! ★エサで誘引!  
★中が見える! ★持ち運び楽々!

美味しそうなおいだけわ♪



**侵入口**  
侵入口には、入ったら逃げられないように逆止フラップ付き、ジャンボタニシが嫌いな銅テープもついています。

**スクミッチ設置イメージ**  
(スクミッチの効果は半径約15mが目安です。)

- 1反にスクミッチを3つ程度設置。水の出入りがある場所がオススメ!
- 田植え後、水が入った後に設置がオススメ!
- 翌年以降はエサのみ購入でOK



銅テープ 自家製エサ入れボックス付

# 刈払機用アタッチメント

## ジャンボタニシ卵塊 粉碎駆除機

※写真はイメージです。実際の作業時は保護具などを装着の上作業してください。

お手持ちの刈払機に一般工具で取付け可能  
刈払機アタッチメント 注意事項

- ※刈払機は付属しません。お手持ちの刈払機に取付けてお使いください。※付属の取付キットではほとんどの刈払機に取付可能です。
- ※一部特殊な機種には取付かない場合があります。
- ※詳しくはフリーダイヤル 0120-889-147までお問合せください。

動画で確認  
実際の動きなどはQRコードから動画で確認できます。

お手持ちの刈払機に装着するだけ!  
ジャンボタニシの卵を粉砕!!  
叩き落す

高速回転で粉砕!!

目撃本体 約40cm  
取付けキット 約10cm  
約13cm

破碎ウイング/8枚 (予備4枚含む)  
丈夫な羽根で卵を粉砕! 作業後、壁面に卵を残しません。

日本製

ジャンボタニシ卵塊 粉碎駆除機「貝撃」  
申込番号 98625 送料込 税込価格 27,500円

お客様組立 1人で20分  
◎重量:1.20kg ◎材質:本体/スチール・他、破碎ウイング/化学繊維・軟質塩化ビニール ◎日本製

◎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。

## 組合員資格確認のお願い

当組合では、組合員の皆さまに組合員資格の変更等について、確認をお願いしております。つきましては、下記の内容を確認の上、組合員資格の変更等がございましたら、お手数ですが、出資のお取り引きをいただいている支所までご連絡くださるようお願い申し上げます。

※組合員資格につきましては当組约定款第12条によります。

### 1. 正組合員資格

- (1) 10アール以上の土地を耕作する農業を営む方で、その住所またはその経営に係る土地または施設が当組合の地区内にある方。
- (2) 1年のうち90日以上農業に従事する方で、その住所またはその従事する農業に係る土地または施設が当組合の地区内にある方。
- (3) 農業を営む法人（その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額または出資の総額が3億円を超える法人を除く）で、その事務所またはその経営に係る土地が当組合の地区内にあるもの。

### 2. 准組合員資格

- (1) 当組合の地区内に住所がある方。
- (2) 当組合の地区内に勤務地がある方で、当組合から資金の借り入れ、貯金、定期積金、農業生産資材・生活用品の購入、共済加入のいずれかを1年以上継続して利用している方。
- (3) 当組合の地区外に住所がある方で、農業生産資材・生活用品の購入、農産物の出荷のいずれかを1年以上継続して利用している方。

## 情報提供のお願い

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法および農協法施行規則に基づき、**理事の職務における法令もしくは定款に違反する行為に関する情報**（組合経営に関する内容に限る）の提供を求めています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にて、ご連絡くださるようお願い申し上げます。

〒289-1334 山武市和田375-2  
山武郡市農業協同組合 監事会事務局 TEL.0475-82-3418

**電話受付時間** 月曜～金曜 午前9:00～午後4:00  
(土曜、日曜、祝日は休業)

**事務局**

常勤監事  
ほりこし としゆき  
堀越 敏幸

※当組合の業務に関する苦情等については、窓口を各支所に設置しておりますので、そちらをご利用ください。  
※ご好意による情報提供であっても、誹謗、中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、ご了承ください。

## 農作業事故にご注意ください

耕うんや田植え等、農作業が本格化する春から夏にかけての時期は、事故が発生しやすくなりますので注意しましょう。

特に「**乗用型トラクター**による死亡事故」が増加傾向にあります。ヘルメット、シートベルトを着用し、安全キャブやフレーム付きのトラクターを利用しましょう！



### ゴールデンウィークの 当JAのATMの営業について

※移動型金融店舗のATMを除く。

日 程	営業時間
4月26日(土)・4月27日(日)	9:00～17:00
4月28日(月)	8:00～20:00
4月29日(火・祝)	9:00～17:00
4月30日(水)～5月2日(金)	8:00～20:00
5月3日(土・祝)～5月6日(火・祝)	9:00～17:00
5月7日(水)	8:00～20:00

◎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、お近くの支所までお問い合わせください。

### 春の繁忙期営業のごあんない

春の繁忙期対応として、以下の店舗につきましては、  
**期間内は休まず営業**いたします。

店舗名	無休営業期間
グリーンプラザ	4月16日(水)～5月6日(火)
やさいの里営農センター	4月20日(日)～5月6日(火)
成東経済センター	
東金経済センター	
大網経済センター	
山武経済センター	4月27日(日)～5月6日(火)
芝山経済センター	
機械センター	4月19日(土)～5月6日(火)

◎土曜・日曜・祝日は原則として配達業務を行いませんのでご了承ください。

◎集出荷業務は「青果物出荷ごよみ」どおりに対応いたします。

◎詳しくは、各センターまでお問い合わせください。

## JA山武郡市オリジナルペットボトル茶

# 「さん茶」新発売!

一番茶  
100%



JA山武郡市では、オリジナルペットボトル茶(従来の「お茶にすっぺよ」)をこのたびリニューアルし、味やデザインを一新!  
「さん茶」として3月24日から販売を開始しました。

お茶のうまみを引き出し、飲みやすいすっきりとした味わいに仕上げました。  
ぜひ、ご賞味ください!

#### 【販売価格(税込)】

1本(500mL)……………120円※  
6本セット(専用袋入り)……………700円  
1ケース(24本入り)……………2,590円



支所、営農・経済センター、農産物直売店「山武緑の風」でお買い求めいただけます。  
(※1本単位でのお取り扱い、「山武緑の風」のみとなります。)

詳しくは各店舗までお問い合わせください。

## JAの健康診断

5月21日(水) 午前 九十九里支所 TEL.0475-76-6151

## 理事会だより

理事会に上程された主な議案は以下のとおりです。

### 〈2月26日開催〉

- ・独立監査人の監査報告並びに監事の監査報告に関する件
- ・2024年度貸借対照表・損益計算書・剰余金処分案の承認に関する件
- ・2024年度決算関係書類の承認及び部門別損益情報の開示に関する件
- ・第10次中期経営計画(事業量計画)の修正に関する件
- ・自己改革工程表(中長期シミュレーション・組合員資格別事業利用量)に関する件
- ・就業規則及び関連規程の一部変更に関する件
- ・第31年度(2025年度)における理事及び監事の報酬に関する件
- ・第30回通常総代会提出議案に関する件
- ・第30回通常総代会の招集に関する件

### 〈3月5日開催〉

- ・経理規程の一部変更に関する件

—— 慎重審議の上、原案どおり決議されました。 ——

## 移動型金融店舗「さんぶのさんちゃん号」 5月の運行予定

5月	月	火	水(※)		木	金
			午前	午後		
旧増穂支所	○				○	
旧増穂支所			○			
旧福岡支所				○		
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…5月14日・28日  
Bルート…5月7日・21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、5月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。

## 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。

年金 相談会	日程／5月24日(土) 午前9:00～午後3:00 場所／東金支所 TEL.0475-54-0521
	日程／5月31日(土) 午前9:00～午後3:00 場所／さんぶ支所 TEL.0475-89-1191
税務 相談会	日程／5月1日(木)午前、15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／5月8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2月28日現在

出資金48億0千万円／販売品取扱高16億3千万円／直販高3億6千万円  
購買高4億3千万円／貯金2,248億9千万円  
貸出金353億7千万円／長期共済保有高5,888億0千万円  
正組合員／1万1,146人 准組合員／9,494人

## 農産物直売店「山武緑の風」 5月のイベント情報

### 全店共通

#### ◆5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。

#### ◆農産物入荷予定

5月上旬 ソラマメ

5月下旬 小玉スイカ、トウモロコシ、葉ショウガ

◎購入いただいた農産物の全国発送も承ります！

### 成東店

#### ◆5月17日(土)

JA山武郡市設立30周年&  
成東店開店24周年記念感謝祭

詳細が決まり次第、店頭でご案内いたします。



【営業時間】 午前9:00～午後5:00

【定休日】 毎週火曜日

## 職員人事異動のお知らせ

### ◆退職(2月28日発令)

福岡 龍也 (山武経済センター[営農指導員])

# ダイアリー



## 秋冬ネギ

芝山経済センター 営農指導員 古谷 公一

近年の猛暑による夏越し対策で重要なポイントは「排水対策」と「健全な苗づくり」です。

### 排水対策（圃場準備）

湿害で根を傷めないためにも、大雨時、いかに早くネギ周辺から排水するかが大切です。地表排水と地下排水のどちらの対策も必要ですが、地下の水の移動はゆっくりであるため、地表排水の方が非常に重要です。

地表排水では、圃場の勾配と明渠施工が基本となります。植付位置は枕地より高くし、畝間の溝と明渠を連結させて排水路につなげましょう(図①)。地下排水では、プラソイラやパラソイラによる硬盤破碎の実施や、緑肥の活用等により排水性の向上を図りましょう。

### 健全な苗づくり

作付けする品種は、品種の特徴と圃場の条件を加味して選定してください。どのような気象条件でも対応できるように

特徴の異なる品種を組み合わせ、リスクを最小限に抑えましょう。

ネギの発芽適温は15～25℃です。30℃以上では発芽率が低下し、10℃以下では発芽が遅れます。ハウスでの育苗管理は、4月播種の場合は保温中心の温度管理を、5月以降の播種は換気を意識した温度管理を行います。

セルトレイやチーンポットでの播種の場合、播種直後は不織布等で被覆し、温度・湿度を保持しましょう。発芽が揃って子葉が跳ね上がったときたら、被覆を剥がします。

灌水は日中の高温時を避け、早朝の涼しい時間に行いましょう。本葉2枚以降は、がっちりとした苗づくりのために、灌水のしすぎに注意してください。コケが生えたら灌水が多いサインです。

近年は、暑い時期でも安定して発芽することができる積み置きで管理する生産者も増えています(図②)。

図② 積み置き育苗の手順

播種・しっかり灌水

積む(作業場や物置内)

シートで全体を覆う

水分保持が目的

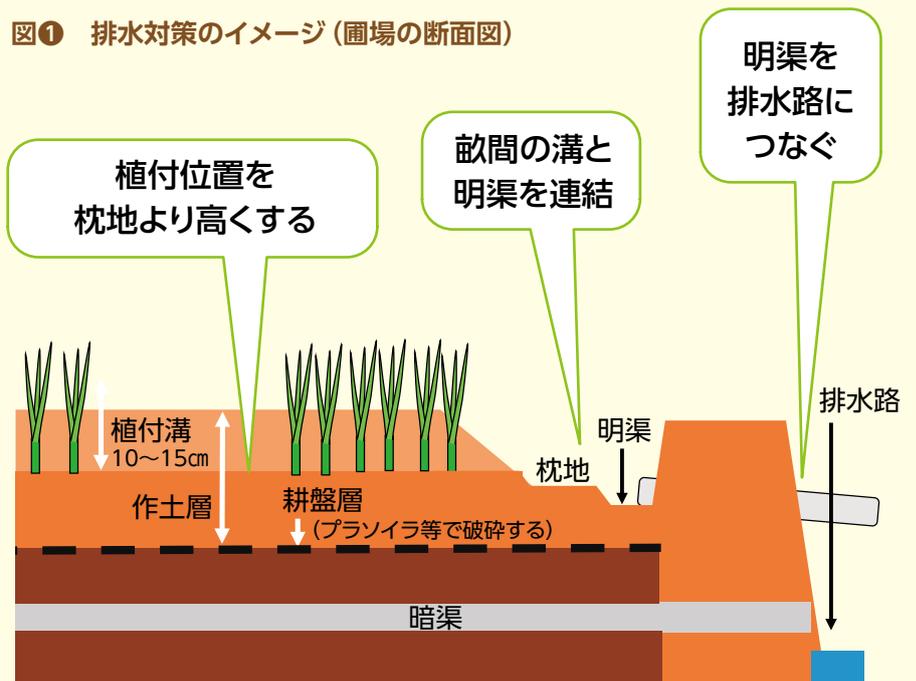
5日前後で、出芽を確認

※芽が出すぎると、上段の箱にからむので注意。

すぐにハウスに並べる

※並べるのが遅れると軟弱徒長になるので、芽が出たら早めにハウスへ平置きする。

図① 排水対策のイメージ(圃場の断面図)



# テクニカル

## コナジラミ類対策

営農部 営農振興課 谷畑 桃花

### コナジラミの発生傾向

昨年は、トマト黄化葉巻病（写真①）やウリ科の退緑黄化病など、コナジラミ（写真②）が媒介するウイルス病が多く発生しました。近年その発生は増加傾向にあり、被害が深刻化しています。そこで今回は、被害を最小限に抑えている成功事例を基に、コナジラミ類の防除についてご紹介します。

### つながらない対策

コナジラミの成虫の寿命は約30日です。そのため、作の間を30日以上空けることでコナジラミはいなくなりません。このとき、前作の残渣や雑草などハウス内の植物を完全に枯死させ、コナジラミを生き延びさせないことが重要です（写真③）。害虫をしっかりとリセットしてから次作の作付けを行いますしよ。

### 入れない対策

苗からの害虫の持ち込みを

防ぐため、苗を購入する場合は、受け取ったらずに防除しましょう。防除の切れ目をなくすることが大切です。

育苗ハウスや本圃内に害虫が侵入しないよう、出入口や天窓、側窓などの開口部全てに目合い0.4mm以下の防虫ネットを展開し、コナジラミの侵入を完全に断ちましょう。目合いが細かいネットは風通しが悪くなるので、暑さ対策も行ってください。害虫の発生源となるハウス周辺の雑草の除去も徹底しましょう。

### 増やさない対策

生育初期にウイルス病に感染すると被害が大きく減収につながります。防除は初期に5〜7日間隔で重点的に行うのが肝心です。ただし、害虫の薬剤抵抗性の発達を避けるために、同系統の農薬の連用は避けましょう。使用する農薬は、「効く剤は何か」と探すのではなく、「どのようを使うか（散布間隔を10日以上空けない、葉裏までムラなく散布するなど）」が重要です。



写真② タバココナジラミ

(ルーラル電子図書館より引用)



写真① トマト黄化葉巻病

(ルーラル電子図書館より引用)

初期にウイルスに感染してしまった発病株は、伝染源となる恐れがあります。見つけ次第速やかに抜き取り、他の健全な株に触れぬよう、ビニール袋等で密閉して枯死させてから処分しましょう。

①つながらない ②入れない ③増やさない、それぞれの対策を徹底し、被害を最小限に抑えましょう。

## 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・雇用のごことなど、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

## 「営農情報メール」 配信中！

作柄情報、病害虫対策、青果物概況、イベント案内など、営農に役立つ最新情報をお届けします。

↓登録はこちらから(登録無料)



JA山武郡市の組合員ならどなたでも登録できます。

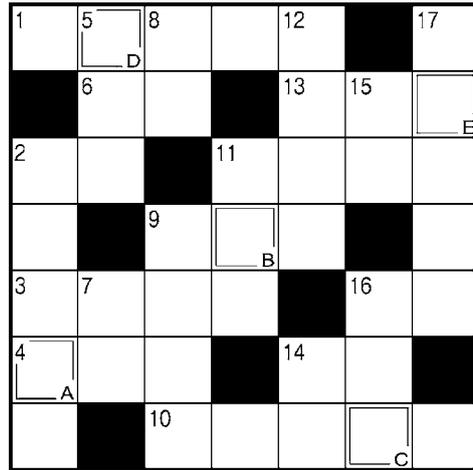


写真③ 残渣も雑草も完全枯死



## ヨコのカギ

- 1 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 2 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 3 手品、マジックともいいます
- 4 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 6 祝い事につきものの魚
- 9 麻雀であがる前にかけることも
- 10 これが終わると新学期。入学式もあります
- 11 インクを付けて押します
- 13 テニスの試合で——の応酬が続いた
- 14 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- 16 よく×と対比されます



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！

- 17 4月のこと。——フル
- 16 パソコンの入力装置のひとつ
- 15 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- 14 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 13 せます
- 12 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 11 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 9 茶道では表千家、裏千家など
- 8 ——は友を呼ぶ
- 7 新しいクラスで——紹介をした
- 5 柔道場に敷かれているもの
- 2 タイヤにつないでシユシユコ

## タテのカギ

PRESENT

正解者の中から  
抽選で  
5名様

**マルシェバッグ**  
 お買い物やお出掛けに使えて、洗濯も可能なバッグです。A4サイズも収納できます。  
 ※無地・全4色。色の指定はできません。

## 2月号の答え

リュウヒヨウ (リュウヒョウ)

リ <sub>A</sub>	ユ <sub>B</sub>	ウ <sub>C</sub>	ヒ <sub>D</sub>	ヨ <sub>E</sub>	ウ <sub>F</sub>
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

1	6	リ <sub>A</sub>	チ	11	ヨ	14	コ	19	ツ
2	ム	ツ	12	ツ	メ	16	シ	ヨ <sub>E</sub>	
	7	ポ	8	ツ	ト	17	ヨ	ガ	
3	フ	ウ	ウ <sub>F</sub>	15	ユ <sub>B</sub>	ウ	リ		
4	カ	タ	13	ト	ビ	チ			
5	ヒ <sub>D</sub>	イ	9	ラ	ギ	18	ユ	20	カ
	レ	10	メ	ンド	ウ <sub>C</sub>	ミ			



かがやき3月号ではJA山武郡市の歴史を知ることができて面白かったです！掲載されていた「九十九里海っ子ねぎドレスィング」も買ってみました♪  
 (東金市・櫻井さん)

設立30周年おめでとうございます。かがやき3月号、どのページも内容が豊富で読みごたえがありました。  
 (山武市・加藤さん)

⇒ご覧いただきありがとうございます。記事を作成している中で、私もJAの歴史を知ることができてよかったです。  
 (かがやき編集部 S)

朝、ウグイスの「ホーホケキョ」の鳴き声を期待しながら雨戸を開けると、冷たい北風に乗ってかすかに「ケキョケキョ」という声が聞こえてきます。春の訪れを感じるとともに、今日も元気に頑張ろうという気持ちになります。  
 (山武市・石川さん)

木に留まっていたウグイスが10羽ほどの群れで飛んでいくのを目撃しました。1羽2羽で行動する鳥だと思っていたので、驚きました。  
 (山武市・ペンネーム「ネギ坊主パパ」さん)

⇒ウグイスの鳴き声が聞こえると、春を感じますね♪群れで見かけるのは珍しいですね！  
 (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。

けんこうライフ  
健康LIFE



食べ物で春バテ対策

栄養士 吉田 理江

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介します。

■かんきつ「不知火」(デコポン)

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは9割が腸で作られるからです。腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取ると良いでしょう。

特にお薦めなのが旬のかんきつ「不知火」(デコポン)です。また、「不知火」にはメラニンの生成を抑える働きがある

ビタミンCが豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、シミ、そばかすの原因になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。

■チーズ

自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

春バテに負けなために、3食ともバランスの良い食事を取ることも重要です。



つぶやき @ かがやき編集部

◎今月号の誌面でもご紹介していますが、2月からInstagramを始めました。さんぶのさんちゃんと一緒に、情報を発信していきます！私はこれまでインスタは「見る専」だったので、初めての更新作業にあたふたしています。Instagramを通してJAに馴染みのない方にも農業に関心を持ってもらえるよう頑張ります！いいね・フォローしていただけると嬉しいです♪



女性部員さんからいただいたインスタ映えしそうな太巻き寿司



〒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(4/30消印有効)。

2月号プレゼント当選者(敬称略)

- 松戸 道代(大網白里市)
- 金垣 敏雄(東金市)
- 高宮 浩美(山武市)
- 伊藤 智意子(横芝光町)
- ペンネーム「ひらえもん」(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。



マリネ液に漬けているので玉ネギの辛みがなく、新玉ネギの甘さが引き立つ一品です♪



## 食育ソムリエ ワンポイントアドバイス

新玉ネギのマリネは作ってすぐに食べられますが、保存瓶や密封容器に入れて冷蔵庫で漬けておくと、より味わい深くなりますよ♪

## 新玉ネギのマリネ

### 材料(4人分)

- 新玉ネギ ..... 2個
- ナバナ ..... 1/2束(約100g)
- リーフレタス ..... 適量
- ミニトマト ..... 適量
- パセリ(刻んでおく) ..... 少々

### <マリネ液用>

- エコープ「ほめられ酢」..... 大さじ4  
(米酢大さじ4と砂糖大さじ2でも代用できます。)
- 塩、こしょう ..... 少々
- オリーブオイル ..... 大さじ2



### 作り方

- ① 玉ネギはお好みの薄さにスライスする。ボウルに入れてほめられ酢を加え、よく和えたら、塩、こしょう、オリーブオイルを加えてさらに混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かして塩(分量外)をひとつまみ入れ、ナバナを1~2分ゆでる。水気をしっかり切り、4~5cm長さに切る。
- ③ 皿に食べやすい大きさにちぎったリーフレタス、②、ミニトマトを盛り付ける。①をのせてパセリをかけたらできあがり♪



「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ます。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!

