

# みずき

2026  
7  
vol.409



年金のお受け取りはJAきみつへ!  
食べて元気に!夏バテ予防

 JAきみつ

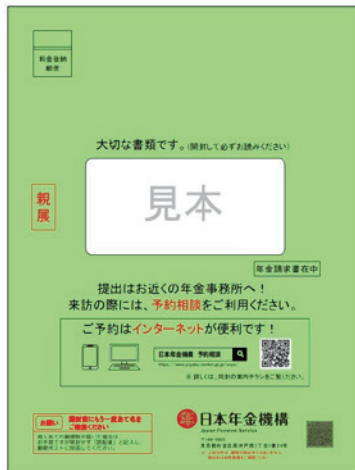
耕そう、大地と地域の未来。



年金のことは  
お近くの支店まで  
お気軽に  
お問い合わせください

### 新しく年金を請求される方

「みどりの封筒」が届きましたらJAにご連絡ください。



受給開始年齢の誕生日3ヵ月前になると、日本年金機構から“年金請求書”が送られます。

※緑色以外の封筒の場合もあります。

### すでにほかの金融機関で年金をお受け取りの方

国民年金・厚生年金のお受け取り変更は「年金受給権者 受取金融機関変更届」にご記入いただくだけで、とても簡単です。

支店窓口で年金証書または年金振込通知書、貯金通帳をお持ちください。

※共済年金・基金の場合は、様式が異なりますのでご相談ください。当JAでお受け取り口座の変更をお手伝いいたします。

## 目次

- 2 我が家のアイドル  
年金のお受け取りはJAきみつへ！
- 4 みずき通信
- 6 食べて元気に！夏バテ予防
- 8 家庭菜園
- 9 無人ヘリコプターによる  
水稲病虫害防除にご理解とご協力を
- 10 みずきの写真館
- 11 これ食べたい・直売所イベント  
かずさの方言
- 12 ミセスの色  
今月の風流人
- 13 謎解きクロスワード
- 14 Information
- 16 きらめく元気人

## 我が家の アイドル



朝生 虹輝(こうき)さん (11歳)  
海翔(かいと)さん (7歳)  
惺月(しずく)ちゃん (3歳)

マンガが大好きな虹輝は、特に「にゃんこ大戦争」がお気に入り。

最近では自分でもマンガを描くことに夢中で、学校のお友達にプレゼントしています。好きな食べ物はオムライスです。

算数の勉強を頑張っている海翔は、ただいま筆算を特訓中。タブレットを使って問題に取り組んでいます。体操教室にも通っていて、跳び箱が得意。ピーマンの肉詰めが好物です。

この春から幼稚園に通い始めた惺月は、すべり台が大のお気に入り。歌うことも好きで「エビカニクス」を踊りながら家族に披露してくれます。イチゴは1人で家族分を食べてしまうくらい大好き。

最近では、お兄ちゃんたちがマジックに夢中で、新しい技を覚えるたびにマジックショーが連日開催されています。ケンカもしますが、誰かが困っている時には助けてくれる優しい3人です。

これからも、さまざまな経験を重ねながら、好きなことを思いきり楽しんで、まっすぐ元気に育ってほしいです。

(お父さん…稔裕さん／お母さん…茜さん)

# 年金のお受け取りはJAきみつへ!



第21回  
年金友の会総会・支部事務局合同会議

第21回「年金友の会総会・支部事務局合同会議」を、周南支店で開きました。当日は、各支部役員、支店長たちが集い、年金実績や取り組み、昨年度の活動報告、本年度の計画などについて協議しました。当JA口座で公的年金をお受け取りされている年金友の会の会員みなさまに、さまざまな特典をご用意しています。年金友の会の会員特典についてご紹介いたします。

## 年金友の会 会員特典

### 新規加入者プレゼント

新規に公的年金のお受け取りを当JAに指定いただいた方に、ステキなプレゼントをしています。

### お誕生日プレゼント

会員のみなさまのお誕生日に、職員がプレゼントをお届けしています。楽しみにお待ちください。

### 金利上乘せ貯金

年金友の会の会員のみなさまを対象に、お得な金利上乘せ貯金があります。

定期貯金 「寿800」	預入金額 お一人様 10万円～800万円 預入期間 1年 預入利率 店頭利率 + 0.07%
定期積金 「長寿300」	預入金額 お一人様 24万円～300万円 預入期間 2年以上10年以内 預入利率 店頭利率 + 0.1%

### 年金相談会 (予約制・無料)

大切な年金を安心してお受け取りいただくために、社会保険労務士がさまざまな疑問・質問などにお応えいたします。年金の相談・お手続きは、JAにお任せください。

日程	場所	電話番号
7月18日(土)	天羽支店	0439-67-0103
9月19日(土)	小糸支店	0439-32-2591
10月17日(土)	平川支店	0438-75-2251
11月21日(土)	富津支店	0439-87-0717
12月19日(土)	周西支店	0439-52-1231

- 相談時間は、9:00～15:00までとなっております。
- お近くの支店へご相談の予約をお願いいたします。
- JAとお取引のない方でも気軽にご相談ください。
- ご相談の際は、ねんきん定期便(ご夫婦)をご持参ください。

### 支部活動

地域の会員のみなさまと親睦を深めることを目的に、各支部で旅行やグラウンド・ゴルフ大会など、さまざまな活動をしています。ぜひ、ご参加ください。

### 年金友の会親睦旅行

5/22 茨城で知る・感じる・味わう  
～予科練平和祈念館と  
旬のメロン～  
会員33人が参加しました。

### 君津支部



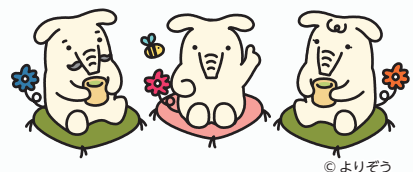
「JAとのお取引はこれから」という方もお気軽に!!

## 年金ご紹介キャンペーン実施中!

キャンペーン期間中、新たにJAきみつに公的年金のお受け取りを指定していただけるご友人・お知り合いをご紹介していただくと

### 期間

令和8年  
12月30日まで



©よりぞう

紹介した方にも  
された方にも

JAきみつ直売所お買い物券

1,000円分 または

QUOカード

1,000円分

## プレゼント!!

## 5/25 ブルーベリー本格出荷へ



袖ヶ浦果樹部会は、平川経済センターで「ブルーベリー出荷査定会」を開きました。生産者、市場関係者、君津農業事務所、JA全農ちは、JA職員ら10人が参加し、現品査定や選果基準の確認を行いました。同部会のブルーベリーは、8月下旬まで38,000パック(1パック100gなど)を市場に出荷する予定です。

## 5/19 小櫃園芸部会きゅうり部 査定会



小櫃園芸部会きゅうり部は、きゅうり査定会を旧小櫃支店で開き、本格出荷の前に出荷規格を確認しました。当日は、生産者、市場関係者、君津農業事務所、JA全農ちは、JA職員ら15人が参加。同部会のキュウリは7月末まで出荷する予定です。

## 5/19 直売所出荷者に高温対策講習会



直売課は、周南支店で高温対策講習会を初めて開き、直売所出荷者11人が参加しました。当日は、君津農業事務所、JA全農ちばの職員が講師を務め、灌水方法や対策資材などを紹介しました。

## 5/23 新茶まつり 盛大に



袖ヶ浦市農畜産物直売所ゆりの里は、袖ヶ浦市産の新茶を楽しんでもらおうと「新茶まつり」を開きました。生産者の対面販売では、市内にある武井製茶工場が新茶を特別価格で販売。また、地場産の農畜産物を求める多くの来場者でにぎわいました。

## 5/28 加工ショウガほ場巡回



農業振興課は、君津農業事務所と加工ショウガを栽培する生産者7人のほ場を巡回しました。4月～5月に植付をしたショウガの発芽状況を確認し、今後の栽培について、意見を交わしました。JAでは、11月の収穫まで定期的巡回を行う予定です。

## 5/25 ニンニク・ブロッコリー 栽培講習会



農業振興課・直売課は、周南支店でニンニクとブロッコリーの栽培講習会を開き、生産者30人が参加しました。当日は、栽培管理・病虫害防除について君津農業事務所、JA全農ちばの職員が説明。また、ニンニクについては中原採種場株式会社が、ブロッコリーについて(株)サカタのタネが品種特性を紹介しました。

## 4/28 平川支店ふれあい活動



平川支店ふれあい活動実行委員会は、平川中学校で美化活動を行い、地元役員、総代役員、JA職員らが参加しました。今後は、中学校へ花苗を贈呈し「花いっぱい運動」も実施する予定です。

富津特産プリンスメロン



5/19 プリンスメロン査定会



富津メロン部会は、富津経済センター富津集出荷場で「プリンスメロン査定会」を開き、部会員、市場関係者、君津農業事務所、JA全農ちば、JA職員ら14人が参加しました。当日は、今後の管理や選果選別基準の注意点を説明し、品質の統一を図りました。

5/23 「味楽園さだもと店」で対面販売



現品査定では、メロンをカットして品質を確認。糖度は15度と高く、出来の良さを証明しました。また、5月23日には、味楽園さだもと店で部会員らが対面販売を行ったほか、6月中旬まで、東京や千葉の市場へ出荷しました。

5/20 校外学習で農家見学



君津市立南子安小学校3年生92人は、市内巡りで同市上湯江の鈴木芳昭さんのニンジンほ場を訪れました。学校給食で使用しているニンジンの生産過程を教わった児童たちは、収穫機の実演も見学。児童らは学習用タブレットで収穫の様子を撮影したり、熱心にメモを取ったりしていました。

5/20 袖ヶ浦市立中川小学校 サツマイモ定植



中川小学校の1年生26人は、ゆりの里の職員からサツマイモ（ペニアズマ）の苗の植え方を教わり、丁寧に植え付けました。児童たちは秋の収穫まで、観察・管理を続けていきます。

5/24 立正大学生が田植え体験

君津市認定農業者協議会は、同市三直でコシヒカリの田植え体験を受入れました。当日は、君津農業事務所、君津市、JAも協力し、荒井淳一副市長やJAの奥澤功経済担当常務も応援に駆けつけました。



5/26 君津市認定農業者協議会 君津市立小糸小学校で田植え



君津市認定農業者協議会は、小糸小学校の5年生53人に、田植え体験を行いました。当日は、同協議会のほか君津農業事務所、君津稲作部会、JAきみつが協力し、18アールの田んぼにコシヒカリを植えていきました。栽培したお米は秋に君津市の学校給食に贈呈する予定です。

暑さに負けない体づくり

イラスト：服部新一郎

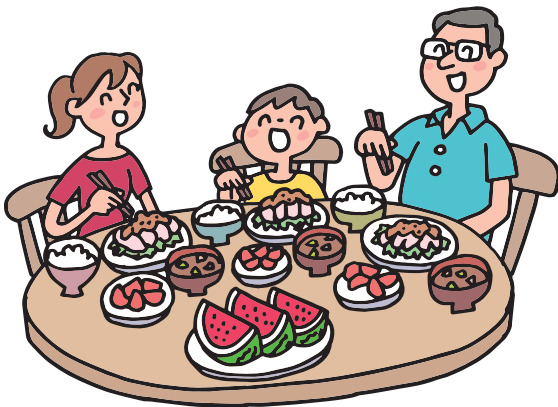
# 食べて元気になー!

## 夏バテ予防

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で  
軽やかに乗り越えられます!

「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」  
そんな体のサインに気が付いたら、  
食べ方やメニューを見直してみませんか。

毎日の食事を味方につけて、  
夏を思い切り楽しみましょう!



### 夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



#### 1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、  
1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類  
などの炭水化物が多くなりがちですが、  
肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・  
食物繊維もしっかり取りましょう。

#### 冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱め  
てしまいます。冷房の効いた室内では、温かい  
スープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょ  
う。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過  
ぎず安心です。

#### 控えめに



#### 水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失われ  
ています。時間を決めて飲むなど、喉が  
乾く前に小まめな水分補給ができるよう  
意識しましょう。スープやみそ汁など、食事  
から水分補給するのも良いでしょう。



#### 夏バテとは?

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良の  
こと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいも  
の取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因  
です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能  
や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を  
整えることが夏バテ予防の第一歩です。



管理栄養士・野菜ソムリエ  
6ページ監修  
五賀(ごか)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を  
経て企業向けレシピ開発やフードコー  
ディネーターなど幅広く活動中。SNSで  
は「頑張らない腸活」をテーマに発信。

# 夏バテ予防レシピ

## 酢

酢の主成分である酢酸は、疲れをやわらげる働きがあるといわれています。暑さでだるさを感じる日にも心強い味方です。また、酸味には食欲を増す働きがあり「なんとなく食べる気がしないな」というときでも、ひと口を運びやすくしてくれます。料理に少し加えるだけで、体にも気持ちにも変化をくれます。



## 味噌

昔から食卓を支えてきた発酵食品。大豆のうま味がぎゅっと詰まっており、体に必要なたんぱく質やミネラルを自然に届けてくれます。また、味噌に含まれる乳酸菌は腸内環境を整える手助けをしてくれ、毎日のリズムづくりにも役立ちます。暑さで食欲が落ちる季節でも、元気を取り戻すきっかけをくれます。



### 簡単ピクルス

#### 材料(作りやすい分量)

- キュウリ …………… 1本
- ダイコン …………… 200g
- ニンジン …………… 1/2本
- エーコープ
  - ほめられ酢 … 200cc
- A ローリエ …………… 1枚
- 黒こしょう
  - (ホール) …………… 5粒

#### 作り方

- ①キュウリ、ダイコン、ニンジンは、5～6cm長さのスティック状に切りそろえる。(瓶の高さにそろえる)
- ②瓶に①を詰め、Aを野菜が浸るまで注ぐ。
- ③蓋をして冷蔵庫に入れる。

- ◎2時間以上漬ければ出来上がり
- ◎冷蔵庫で保存し、1週間以内に食べきる
- ◎タマネギやトマトなど季節の野菜でお試ください



### エーコープのほめられ酢

さわやかな酸味で和洋中さまざまな料理に使うことができる万能調味料です。

### みそチキンのご飯サンド



#### 材料(2人分)

- ご飯 …………… 300g
- 焼きのり(全形) …………… 2枚
- 鶏もも肉(皮なし) …… 200g
- みそ …………… 大さじ1強
  - おろしにんにく… 1片(約5g)
  - 蜂蜜 …………… 小さじ1強
  - カレー粉 …………… 小さじ1/2
- レタス …………… 2枚
- ニンジン …………… 50g
- スライスチーズ …………… 2枚
- 塩 …………… 1つまみ
- ルッコラ …………… 4枚

#### 作り方

- ①鶏もも肉は好みの厚さに切ってAをもみ込み、1時間以上置き、オーブントースターにクッキングシートを敷いて火が通るまで焼く。
- ②レタスは洗って水気をよく拭く。ニンジンは千切りにしてさっとゆでてキッチンペーパーで水気を拭いて塩をかける。
- ③ラップを広げて焼きのりをのせ、ご飯の半量をのせて10cm角くらいに広げる。具材と残りのご飯、もう1枚の焼きのりを順にのせ、2枚の焼きのりで側面を覆うようにして包む。形を整えて半分に切る。

レシピ提供：みそ健康づくり委員会

# 家庭菜園

## タマネギ 品種を使い分けて長く利用する

●園芸研究家 成松次郎

タマネギの生育は、15〜20度の冷涼な気候が適しています。10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がると、日が長くなると肥大します。タマネギは連作ができるので、家庭菜園の作付けにとって大変有利です。

「品種」早生系品種は収穫期が早い反面、貯蔵性に劣ります。反対に晩生系品種の収穫期は遅い反面、貯蔵性に優れます。長く収穫と利用を楽しむには早生と中生品種を作ることをお勧めします。早生には「ソニック」(タキイ種苗)、「浜育」(カネコ種苗)など、中生には「ターボ」「アトン」(いずれもタキイ種苗)などが良いでしょう。サラダ用の赤系品種には「猩々(しょうじょう)」「赤」(タキイ種苗)、「湘南レッド」(サカタのタネ)などがあります。

「苗作り」種まき適期は、中間地では極早生8月下旬〜9月上旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生は9月下旬です。早くまき過ぎると、越冬

するまでに寒さに感応し、とう立ちすることがあります。

種まき2週間前までに、1平方m当たり化成肥料100g(NPK各成分10%)、堆肥2kg、過リン酸石灰100gをまき、よく耕します。幅70〜80cmのベッドを作り、条間約10cmで短冊状に深さ0・8〜1cmの溝を切ります。そこへ、約1cm間隔で種をまき、軽く覆土します(図1)。その後、不織布を敷き、乾燥と強雨対策を行います。発芽後に不織布を除き、本葉2枚の頃、込み合った所を間引いて苗とします。草丈が約10cmの頃、1平方m当たり化成肥料約20gを条間にまき軽く耕します。

「畑の準備・植え付け」植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布してよく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、過リン酸石灰50g、堆肥2kgを全面にまき、深さ15〜20cmに耕します。ベッド植え(4、5条植え)にする場合は幅90〜

100cmの栽培床を作り、条間、株間共に約15cmの穴開き黒マルチを張り上げ、草丈20〜25cm、太さ5〜8mm程度の苗を掘り上げ、葉ざや部が2、3cm埋まる深さで植え付けます(図2)。「追肥」1月上旬〜中旬と2月中旬〜3月上旬に、1平方m当たり化成肥料約20gを株元(マルチ穴)に施します。

「病害虫防除」病気では、赤色斑点のさび病、黄白色で不定形のくぼんだ病斑のべと病、害虫では、葉が白くかすり状となるネギアザミウマなどが見られるときは、登録農薬で防除します。

「収穫」畑全体の7、8割の茎葉が倒れたら引き抜きます(図3)。2、3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、保存(貯蔵)します(図4)。

図1 種まき

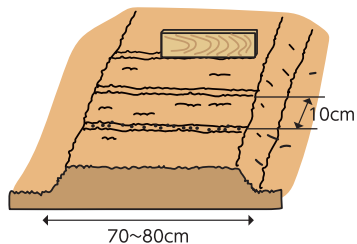


図2 植え付け

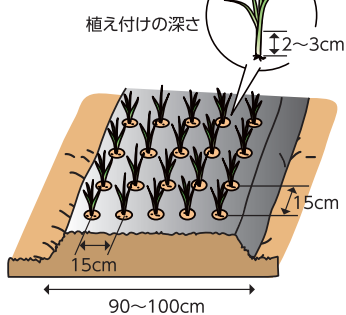


図3 収穫

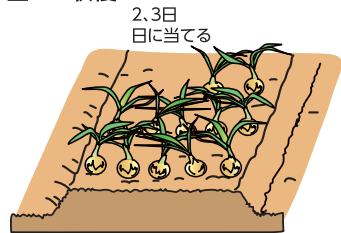
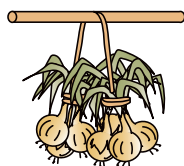


図4 保存(貯蔵)



栽培カレンダー(タマネギ)

気候帯	早晩生	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	貯蔵期間
中間地 暖地	極早生	●	●	▲	▲	—	—	—	—	■	■		貯蔵に向かない
	早生		●	▲	▲	—	—	—	—	■	■		8月上旬まで
	中生		●	▲	▲	—	—	—	—	■	■		年内まで
	中晩生 晩生			●	▲	▲	—	—	—	■	■		翌2月末まで

● 種まき    --- 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫



# 無人ヘリコプターによる 水稲病虫害防除にご理解とご協力を



水稲には、葉や穂を枯らしたり、食べたりする病虫害がたくさんいます。病虫害をそのままにしておくと、お米の品質が落ちるばかりでなく、収穫ができなくなることもあります。主食であるお米を守り、実り豊かな秋を迎えるため、水稲の病虫害防除にみなさま方のご理解とご協力をお願いいたします。

1. 農薬は、農林水産省で登録されたものを選び、使用基準にもとづき適正に散布を行います。
2. 散布時間は、午前4時45分ごろから正午ごろまでを予定しておりますが、天候により午後にずれこむ場合があります。
3. 風、雨、霧によって実施日の変更をする場合があります。その場合は、下記実施団体及び防除関係者等によりお知らせしますので、ご承知いただきますようお願いいたします。

## より一層安全を確保するためのお願い

- 住宅・公共施設等からは十分な距離をおいて散布いたしますが、散布中は散布区域に立ち入らないでください。
- 作業中は、無人ヘリコプターに近づかないよう注意をお願いいたします。
- 自動車の塗装にしみがつく場合がありますので、作業員の案内により散布区域には進入しないでください。万一かかった場合にはすぐに水洗いを行ってください。
- 散布区域に近い住民の方は、念のため布団又は洗濯物を散布後に干すようご協力をお願いいたします。
- 愛玩動物（犬等）の散歩については、散布区域外でお願いいたします。

### ■散布地区及び実施予定日

袖ヶ浦市	
地区名	実施予定日
平岡	7月 8日
平岡・根形・中川	7月10日
根形・富岡・中川	7月11日
根形・平岡・中川	7月12日
平岡・中川	7月15日
根形・平岡	7月16日
平岡・富岡	7月18日
根形・中川	7月19日
富津市	
地区名	実施予定日
富津・大佐和(採種のみ)	7月 3日
大佐和	7月 4日
富津	7月 4日
	7月11日
天羽	7月12日
	7月13日

君津市	
地区名	実施予定日
君津(採種のみ)	7月 3日
君津	7月 7日
	7月 6日
小櫃	7月 7日
	7月 8日
上総	7月10日
小糸	7月10日
	7月11日
清和	7月14日

※実施予定日の散布地区詳細につきましては、右記実施団体にお問い合わせください。

### ■実施団体名及び連絡先

地区	実施団体	電話
袖ヶ浦	袖ヶ浦市植物防疫協会	0438-75-2001
君津	君津市植物防疫協会君津支部	0439-32-2588
小糸	君津市植物防疫協会小糸支部	0439-32-2588
清和	君津市植物防疫協会清和支部	0439-32-2588
小櫃	君津市植物防疫協会小櫃支部	0439-35-2911
上総	君津市植物防疫協会上総支部	0439-27-3861
富津	富津市植物防疫協会富津地区	0439-80-5081
大佐和	富津市植物防疫協会大佐和地区	0439-80-5081
天羽	富津市植物防疫協会天羽地区	0439-80-5081

### 君津地域植物防疫協会

事務局 木更津市高柳1003番地 TEL 0438-23-0371



## 知ることは、 未来を切り拓く。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞



電子版  
キャンペーン実施中

キャンペーンサイトはこちら

知ることは未来を切り拓く



【お問い合わせ先】  
株式会社日本農業新聞 電子版事務局 dkanri@agrinfo.co.jp

# みずきの写真館

珍しい写真を募集しています。



たわわに花をつけたカシワバアジサイ  
水野 歌子さん(君津市練木)



冬に枯らせてしまったアボカドに新芽が  
10キロ痩せましたさん(君津市大戸見)



赤い羽のようなものは、  
もみじの実(種)だそうので、  
緑に映えています  
H.Tさん(君津市)



半世紀に1回咲くハチクの花

伊藤 徳男さん(君津市大鷲)



猿群団からブルーベリーの実を  
守る蝮(毒蛇)軍団

山崎 良平さん(富津市不入斗)



1株で8輪の豪華な大輪アマリリス  
相沢 房子さん(富津市豊岡)

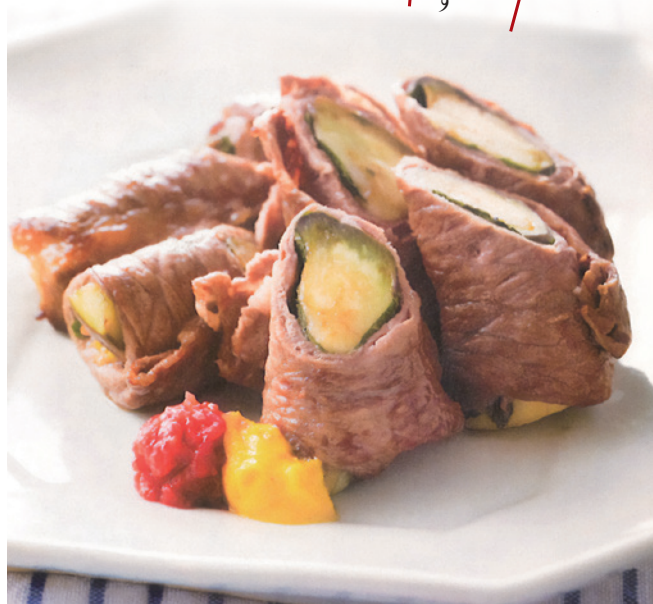


花びら2つのカラー  
KHさん(袖ヶ浦市)

※みずきの写真館への投稿は、12ページ  
をご覧ください。



浅漬けナスに牛肉を巻いて  
甘辛く焼きあげます



## 塩もみナスの牛肉巻き

○材料(4人分)

- ・ナス……………小4本(300g)
- ・青ジソ……………20枚(20g)
- ・牛すき焼き用肉……………300g
- A {
  - ・しょうゆ……………大さじ2
  - ・酒……………大さじ1
  - ・みりん……………小さじ2
- ・梅肉……………適量
- ・塩
- ・練りがらし

○作り方

1. ナスは縦4等分に切り、塩少々をまんべんなくまぶし、20分おく。手で握って水分を抜く。
2. 1のナスを芯に青ジソ、牛肉の順に巻く。ボウルにAを合わせておく。
3. グリルを熱して2を並べ入れ、強火で全体に焼き色がつくまで3分焼く。
4. 3をAにくぐらせ、さらに1分焼く。これを2回繰り返す。食べやすく切って器に盛り、梅肉、練りがらし少々を添える。



おめいなんかも  
つかうかえ

著 藤倉 富二夫

おつつあね

追いつかない。届かない。及ばない。

なりっかる

成りかかる。～になりかかる。結果としては～にならなかったのだから、その結果にホッとした安堵感がある。危うく好ましからざる状態にならずに済んで良かったとの感慨である。「あんまり、ぼんぼんもすもんだかん、あぶなう火事なりっかったよ」☞「あんまり、勢いよく燃やすものだから、危うく火事になるところだったよ」。

まぐれっこ

紛れっこ。迷子。

## 直売所イベント 7月

※毎月第2水曜日は店舗休業日となります。(8月を除く)  
7月8日・9月9日

営業時間

味楽園おびつ店	9:00~17:30
味楽園さだもと店	9:30~18:00
ゆりの里	//

味楽園おびつ店

☎0439 (35) 3144

12日(日) 店頭特売日

26日(日) 店頭特売日



インスタ  
更新中!



味楽園さだもと店

☎0439 (52) 8311

19日(日) ミニイベント 夏休み企画



インスタ  
更新中!



袖ヶ浦市 農畜産物直売所 ゆりの里

☎0438 (60) 2550

25日(土) ミニイベント 夏の感謝祭  
9のつく日 クレープの日



インスタ  
更新中!



6/1

### ボッチャ大会で健闘 3位入賞



千葉市の千葉公園総合体育館で行われたJA千葉女性部協議会主催の「令和8年度JA女性部ボッチャ大会」に当JAから2チームが参加し、大佐和Aチームが3位に入賞しました。ボッチャは昨年9月に女性部が開催したレクリエーション交流会でも行われ、部員らが楽しんでプレーしていた競技です。当日参加した部員は集中してボールを投げ、熱戦が繰り広げられました。

# ミセスのカラー

女性部の活動を紹介します



プレーする部員ら

5/8

### 富津3支部 ミニ野菜栽培運動



富津3支部は、自ら育てた野菜を調理し楽しみながら千産千消に取り組もうと、ミニ野菜栽培運動を行っています。当日、各支部の役員が引き取ったミニトマトと

ピーマンの苗は部員に配布され、それぞれの自宅で栽培に挑戦します。



5/17

### 東京・梅屋敷の皆さんが 君津で農業体験

東京大田区にある梅屋敷の皆さん45人が、君津市長谷川で田植えを行いました。当日は、地域の農家の有志が体験をサポートし、この取り組みは今年で6年目になります。田植え後は、君津市産のおにぎりを頬張り、野菜の収穫体験も楽しみました。



今月の風流人

俳句

風に揺れ見る人少し岩つつじ  
孫たちの初くる春に動かぬ手  
青葉風運ぶ瀬音の余韻かな  
子燕の声の高まり日々新た  
ベネチアのゴンドラ揺らす春の波  
大暑の日稲よ頑張れ皆が待つ  
親燕超特急で軒の下  
青春は司馬遼太郎風薫る  
角打ちで古里自慢新酒旅  
早苗田や悠悠泳ぐ蛙たち

佐久間秀夫  
佐久間文子  
本吉 孝雄  
相川 新一  
榎本 幸子  
田島 博海  
栗原 隆夫  
伯ヶ部喜久男  
鈴木 毅  
小田 慶喜

作品は毎月1日までに〇月号と記入して楷書で漢字にはふりがなをお願いします。尚、誌面の都合上掲載できない場合がありますのでご了承ください。

みずきの絆 (写真館・風流人) 投稿募集

住所・氏名・電話番号を明記の上、「JAきみつ 組織対策課係」までお寄せください。

① 郵送 〒292-1147 君津市塚原185

② メール mizuki@ja-kimitu.or.jp

③ FAX 0439 (32) 5671 ※写真館は、郵送かメールでお寄せください。

④ LINE公式アカウント

お友だち登録後、画面下部のメニューより「みずきの写真館・今月の風流人投稿について」を押して、手順をご確認ください。

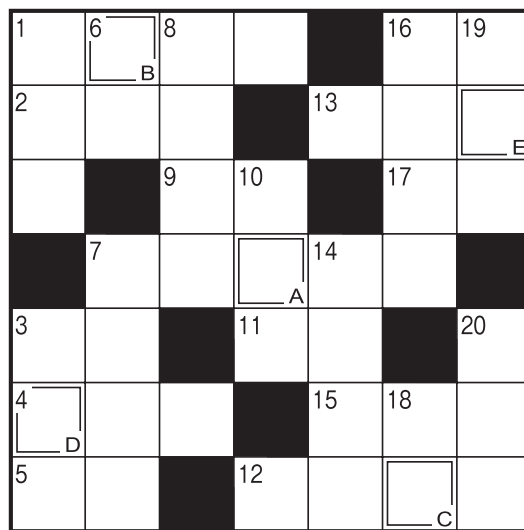
※ご応募いただいた作品(文芸・写真など)は返却できません。  
※投稿は毎月1日に締め切らせていただきます。  
※誌面の都合上、掲載できない場合もございます。予めご了承ください。  
※風流人の投稿もあわせてご確認ください。

# 謎解き

直売所のお買い物券が  
抽選で当たる

## クロスワード

二重マスの文字をA～Eの順に  
並べてできる言葉は何でしょうか？



### 5月号の 答え レンキュウ



応募総数  
165通  
正解者数  
161通

当選おめでとうございます。(敬称略)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 五十嵐 琴乃 (君津市) | 相川 直子 (君津市)  |
| 川俣 きみ (君津市)  | 佐々木美智子 (君津市) |
| 島貫 健光 (富津市)  | 鳥海 孝子 (富津市)  |
| 島田 秋雄 (富津市)  | 安藤 洋子 (袖ヶ浦市) |
| 小林由起子 (袖ヶ浦市) | 山口 育子 (袖ヶ浦市) |

### ★応募方法

締切は 7/31(金)

正解の方の中から抽選で10名様に直売所「味楽園さだもと店」・「味楽園おびつ店」・「ゆりの里」どこでも使えるお買い物券をプレゼントします。

- ### タテのカギ
- 1 目玉焼きにもオムレツにも使います
  - 2 鳥を使う伝統漁法
  - 3 梅雨が明けると——本番
  - 4 プラスの記号を使う計算
  - 5 コーヒーを入れるプロです
  - 6 タマネギを切ると出ること
  - 7 鳥倉千代子のヒット曲——いろいろ
  - 8 青空を横切る——雲
  - 9 ヒグラシ、ツクツクボウシといえは
  - 10 正午までの12時間
  - 11 首がながい動物

- ### ヨコのカギ
- 1 7月7日の行事といえは
  - 2 花火や縁日が楽しめることも
  - 3 土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
  - 4 盛んに噴煙を上げるものもあります
  - 5 契約書に押すもの
  - 6 和室の床は板張りや——です
  - 7 これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
  - 8 消防——、少年探偵——
  - 9 ——不足、レム——、——学習
  - 10 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
  - 11 鶏の首周りの肉
  - 12 旧国名のひとつ。現在の熊本県
  - 13 あとは——を天に任せて待つよ

292-1147  
JAきみつ  
総務部組織対策課係

① 答え  
② 住所 (郵便番号)  
③ 氏名  
④ 年齢  
⑤ 電話番号  
⑥ みずきの感想  
・近況・ふだん考えていること

LINE公式アカウントから  
応募ができる  
ようになりま  
した!

## 短歌

## 川柳

桑かじり戦後の母の夢を見る 三澤 義郎  
みずき見てクロスワードで脳トレを 堀切 弘美  
中露にも立派な人はきつといる 藤倉富二夫  
海峡をともに封鎖で波高し 石井 敏雄  
じじはばのグラウンドゴルフ今日は晴れ 森中 川門  
竹の子の成長早し孫のよう 石井富美江  
孫との遊び半分隠れて「もーいよー」 鈴木 絹代  
早よ蚯蚓道路横切れ車来る 小田 和子

天の川二人みつめたあの夜空 田島 博海  
きらめく星に愛を誓いし  
くじけるな入山海斗誰かの目が 横室 祥子  
君の直球かならず見てる  
春来たりカラスは牛の毛をぬきて 三上 芳  
巣作り準備せつせと運ぶ  
母のように慕いし叔母は百六才 和田みつ子  
葬儀終りて家族に感謝を  
高らかに花鳥諷詠古民家に 山口 睦子  
咲くやアマリリス楽譜の如し  
五月朝田に水入れとその後に 前橋 勇  
南瓜、西瓜と交配が続く  
三世代の応援浴びて走る児等 宮川 智子  
閉校最後の運動会  
気がつけば辺り一面十字架の 鳥飼 歌子  
花に思わずアーメンと手を

5/18 浜田靖一衆議院議員に  
政策提案を提出



千葉県農協農政政策本部とJA千葉中央会は、東京・永田町の衆議院議員会館を訪れ、浜田靖一議員に「令和8年度食料・農業・地域政策の推進に向けた政策提案」を提出しました。

提案書には「中東情勢を含む物価高騰・生産資材の供給不安定化等への万全な対応」「食料品の消費税率ゼロ」にかかる農業現場への十分な配慮等の措置」2項目の緊急要請、「食料安全保障の強化に向けた農業構造転換集中対策等の継続・拡充」「持続可能な水田・畑作農業対策の確立」など6項目が盛り込まれており、江澤武夫組合長が浜田議員に手渡しました。

**かずさブルーベリー研究会  
ブルーベリーすくいどり&苗木即売会**

**7月25日(土) 9:30~**  
※商品がなくなり次第終了

**会場：味楽園さだもと店**  
研究会員がブルーベリーの販売を行います！

お問い合わせ  
かずさブルーベリー研究会  
事務局（経済部 営農販売課）  
☎0439-32-2581

**介護相談会**

相談無料・事前申込制

介護センターでは、組合員・地域のみなさまが気軽に介護について相談できる相談会を開きます。

「介護保険の申請はどうしたらいいの？」  
「介護保険でどのようなサービスが使えるの？」  
など様々な疑問にお答えします。

当日、待つことなく相談ができるように事前の予約をお願いします。スタッフ一同お待ちしております。



■ 介護相談会 開催日時

8月29日(土)	9:00~12:00 13:00~14:00
10月31日(土)	9:00~12:00 13:00~14:00
12月26日(土)	9:00~12:00 13:00~14:00

※農業まつりでも相談会を開く予定です。

**JA きみつ介護センター**  
訪問介護事業所 居宅介護支援事業所  
〒299-1117 君津市宮下2-24-27  
☎0439-50-8836 FAX 0439-50-8835

**JAきみつ LINE 公式アカウント**  
友だち募集中

イベント情報をはじめ  
JAからのお知らせをお届けします

**法律相談** 実施します  
7月15日(水) 13:00~15:00 周西支店  
7月22日(水) 10:00~12:00 袖ヶ浦支店

**税務相談** 随時お受けします  
※法律・税務相談は事前予約が必要です。  
貸家・アパートの資料請求、土地の売買、法律・税務相談などのお問い合わせは

**JAきみつ不動産センター**  
君津市久保 1-4-1  
☎0439-55-3201

千葉県知事(2)第17718号(一社)千葉県宅地建物取引業協会会員  
(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員  
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟店

**貸家・アパート情報**  
空いている貸家・アパートご紹介ください。仲介いたします。お気軽にご相談ください。

富津市上飯野 2K	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし 汲み取り
家賃 <b>37,000</b> 円	
君津市北子安 2K	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし
家賃 <b>43,000</b> 円	
富津市青木 3DK	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし 駐車2台可
家賃 <b>60,000</b> 円	
富津市青木 2DK	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし 駐車2台可
家賃 <b>42,000</b> 円	

**車のことならJAの  
自動車整備工場へ**

車検整備 新規入庫で車検工賃  
普通車 **¥10,000円引き**  
軽自動車 **¥5,000円引き**

車検時 ●代車  
**無料** ●引取  
サービス ●納車  
●各種お見積り

君津自動車整備工場  
(自動車統括センター)  
☎0439-52-4941  
富津自動車整備工場  
☎0439-87-0306

新車販売 一般修理 钣金修理



## 移動金融店舗 運行スケジュール

曜日	2026年 7月	午前 10:00～11:30	午後 13:00～14:30
火	7・14・21・28	旧清和支店 (君津市西粟倉 115)	房総クロスヴィレッジ (君津市正木 149-1)
水	1・8・15・22・29	旧富津支店 (富津市富津 1470)	
木	2・9・16・23・30	旧峰上支店 (富津市関尻 468)	関豊ふれあいシニア館 (富津市豊岡 1355-1)
金	3・10・17・24・31	亀山駅前交流広場 (君津市藤林 235)	上総購買店 (君津市久留里 109-1)

※運行予定日が祝日の場合は休業となります。

※天候不良や車両整備で運行ができない場合や、災害などが発生し、被災地より派遣の要請があった時は臨時休業となります。

### 5/26 本店で消防訓練



消防訓練を行い、江澤組合長をはじめ本店役職員が参加しました。有事に備えて職員の役割分担や避難経路などを確認し、組合員・利用者みなさまに安心してご利用いただける事務所づくりに努めてまいります。

### 6/1~3 令和8年度 コンプライアンス研修会



全役職員を対象とした「コンプライアンス研修会」を木更津市のかずさアカデミアホールで開きました。第1部は、コンプライアンスについて各部より説明。第2部では、昨年行ったエンゲージメント調査の結果報告を行いました。全役職員がコンプライアンスについて意識を持って行動し、日々の業務に取り組んでまいります。

### 職員の動き

異動	氏名	新任	旧任	備考
	藤野 優	袖ヶ浦直売所 係	総務部付	令和8年5月11日付

退職	氏名	所属	備考
	永島 昂弥	平川経済センター 係	令和8年5月18日付

### 心の絆を大切に 心のこもったご葬儀で… ご葬儀は安心と信頼のJA 葬祭へ



JA葬儀式場 虹のホールおびつ  
君津市戸崎字梶開2626-7 ☎0439-35-3699

施設概要 式場…100席 駐車場…120台



JA葬儀式場 虹のホールきみつ  
君津市外賀輪4-31-8 ☎0439-32-1983

施設概要 式場…50席 駐車場…50台

事前相談・ホール見学 承ります  
開催時間は10時～15時まで  
虹のホールきみつ  
第1・第2・第3・第4友引

24時間  
受付



JA 葬祭のおもてなし、  
ご遺族の思いをかたちにします  
0120-031-983

▼ 遅延損害金の減免について  
▼ 理事の使用人兼務の決定について  
第8回理事会 (5月27日開催)  
理事会報告

### JAきみつの組合員

(令和8年4月30日現在)

組合員数…21,810人  
正組合員…10,669人  
准組合員…11,141人  
組合員資格(出資金名義など)に変更があった場合は、お手続きが必要となります。

詳しくは最寄りの支店窓口にお問い合わせください。



## 高橋幸太郎さん 24歳

—富津市青木—

2021年に農業の道へ進んだ幸太郎さん。父・貴誉志さんから栽培技術を学びながら、家族とともに日々の作業に励んでいる。現在は、大玉トマトとミニトマトを、4連棟ハウス1棟、3連棟ハウス1棟、単棟2棟の計40アールで通年栽培しているほか、冬場にはブロッコリー、カリフラワー、ロマネスコも育てている。趣味はドライブで、仲間と愛車を走らせる時間が良い気分転換になるという。

「2022〜3年は黄化葉巻病の発生や、気温上昇による高温障害に悩まされ、管理方法を模索している。また、夏のハウス作業では自身の体調管理も欠かせない。吸汗・速乾性の高い作業着や、首に巻く冷感グッズを活用し、熱中症対策を徹底している。」  
 農業の魅力は「自分のペースで仕事ができること」だと話す幸太郎さん。閑散期には、遊びの予定も相手に合わせやすいという。  
 今は作業に追われる日々だが、「消費者が待っている甘いトマトを届けたい」と、今日も真剣に栽培に向き合っている。

英語を学ぶためカナダ留学を準備していた2021年、コロナ禍でビザが取得できず断念した。そんなとき、家族から「農業を手伝ってみては？」と声をかけられ、トマト栽培を始めた。  
 右も左もわからない状態からのスタートだったが、父の背中を見て学ぶことも多く、疑問に思ったことは必ず確認するよう心がけてきた。少しずつ経験を積み、今では定植から栽培管

理、収穫後の土壌消毒まで、一連の作業を父と協力しながらこなせるようになった。  
 大玉トマトは「かれん」「愛夏」、ミニトマトは「ちか」を栽培。JAの直売所3店舗のほか、JA経由でのインショップや市場出荷も行っている。出荷の最盛期は6月から8月で、多い日には大玉トマト2000袋、ミニトマト6000袋を出荷することもあり、朝7時から夕方まで作業が続く。  
 直売所への搬入は幸太郎さんの担当だ。祖父・秀嗣さんの名前で出荷者登録をしており、バーコードシールを貼って棚に並べる。搬入時には、年代の異なる出荷者との何気ない会話も楽しみのひとつだという。消費者からは「高橋

さん家のトマトは甘い」と評判で、その理由は、水を抑えて育てる「こだわり」にある。水やりのタイミングは経験と勘が必要で、葉や株の状態を見ながら習得している最中だ。  
 「2022〜3年は黄化葉巻病の発生や、気温上昇による高温障害に悩まされ、管理方法を模索している。また、夏のハウス作業では自身の体調管理も欠かせない。吸汗・速乾性の高い作業着や、首に巻く冷感グッズを活用し、熱中症対策を徹底している。」



トマトの成長を確認する幸太郎さん



地域でがんばる  
 農業者を紹介します。

## 経験を積み重ねて進むトマト栽培

### 代々受け継ぐ「トマトの味」をこれからも

暑くなったり寒くなったりとなかなか気温が安定せず、体調管理が難しい日々が続いていますね。私は元気を出したいなと感じた時に「キュウリ」「もずく」「しらす」の和え物を作ります。作り方は、薄く切った塩もみしたキュウリに三杯酢のもずくしらすを和えるというもの。実家で食べていたこの料理に、我が家もお世話になっています。

今号の特集は夏バテ予防です。P.7では夏バテ予防レシピも掲載していますので、ぜひ作ってみてください!



石渡



桐ヶ谷



14年ぶりに6月に台風が上陸し、被害に遭われた地域のみなさまの一日も早い復興を心よりお祈りいたします。台風前の真夏日、台風後の湿気と、体調を崩しやすい日が続きますが、みなさまはお元気に過ごしてでしょうか。

実は私は子どもの風邪をもらい、5月下旬に声帯を痛めてしまい、ほとんど声が出ないまま仕事をしていました…。今号の取材にご協力いただいた皆さまには、ご迷惑をおかけしてしまい、申し訳ない気持ちでいっぱいです。風邪が長引く“おじさん化”を食い止めるべく、これからは体力づくりに励んでいきたいと思ひます。

## ATM・JAネットバンク休止のお知らせ

サービスや利便性向上を目的としたシステム更改に伴い、勝手ながら下記日程でATM・JAネットバンク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、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2026年  
 (令和8年)

7.19

日

全取引停止  
 終日

7.20

月・祝

全取引停止  
 0:00-12:00