

みづき

2023
11
vol.377



JAグループ千葉 県下統一広報「国消国産」であることに意味がある
豆腐の魅力 再発見



ふるさと散歩道

ほっこり和む なつかしの場所



亀山湖畔公園 (川俣地区)



亀山湖畔公園 (川俣地区) は、君津市が誇る亀山湖の畔に整備された公園です。

亀山湖は四季折々に美しい情景を見せたり、サイクリングやハイキングで湖にかかる25橋巡りが人気のアクティビティとなっています。特に11月中旬から12月上旬にかけて、関東で一番遅い紅葉を楽しめることで、多くの観光客が訪れます。

彩り豊かな亀山湖を感じながら亀山湖畔公園でゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

名称: 亀山湖畔公園 (川俣地区)
住所: 君津市川俣旧川俣
駐車場: 15台程度

【資料提供: 君津市役所経済環境部経済振興課】

かずさの方言

おめいなんかも
つかうかえ〜

著 藤倉 畠二夫

かざっぷございます … 風っぷございます。晩秋の頃、特に風が強いときの時候の挨拶。「風が涼しいというより寒いくらいですね」、「この時期としては風が冷たいですね」ほどの意。冬場の「お寒うございます」よりは、その寒気・冷気がまだ本格化していない分だけ、その程度は軽い。

しゃび …………… 錆のこと。子供に限らず当地では大人でも同様にいう。鮭を「シャケ」、左官屋を「しゃかんや」という転化と同様の変化と思う。

目次

- 2 我が家のアイドル
ふるさと散歩道
かずさの方言
- 3 新米を楽しもう！
- 4 直売所イベント
JAグループ 直売所キャンペーン
- 5 JAグループ千葉 県下統一広報
「国消国産」であることに意味がある
- 6 豆腐の魅力 再発見
- 8 営農かわら版
- 9 千葉県農業用生産資材価格高騰緊急支援事業のご案内
家庭菜園
- 10 ミセスの色
年金友の会 親睦旅行
- 11 これ食べたい
おいしく食べて美しく
- 12 みずきの絆
みずきの写真館
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

袖ヶ浦市
神納

島貫 大さん 裕子さん
航(わたる)くん (4歳)
凌(りょう)くん (4歳)

航はブロック遊びが得意で、組み合わせて色々なものを作っています。凌は家電に興味を持ちリモコンやスマホを操作しています。

2人ともアニメ「パウ・パトロール」が好きで航はファイヤートラックに乗る「マーシャル」、凌はポリスカーに乗る「チェイス」がお気に入りです。もちろん外で遊ぶのも大好きで、砂あそびやかっこをしています。

毎日のようにケンカはしますが、その分、仲がいい双子です。

2人とも健康で、気持ちの素敵な人に育ってほしいです。

新米を(楽しもう!)

直売所3店舗は「新米まつり」を開き、一升マスすくいどりや今摺り米などを求める多くの来場者で賑わいました。また、稲刈り体験が各地で行われ、秋の実りを体感し、農への理解を深めました。

袖ヶ浦市 農畜産物直売所 **ゆいの里**



新米まつり大盛況

9/10

一升マスすくいどり



君津市の石井宏子市長も応援に駆けつけてくれました



9/9

袖ヶ浦稲作研究会による一升マスすくいどり

みらい **味楽園おびつ店**

9/17

今摺り米コーナー 新米販売



新米食べ比べセットを販売しました



9/19

君津市認定農業者協議会 君津市立小糸小学校で稲刈り



君津市認定農業者協議会と君津稲作部会などは、小糸小学校5年生を対象に、稲刈り体験を行いました。当日は、協議会の朝生博之会長、稲作部会の朝生良重部会長、JAの大古政昭常務、君津農業事務所、君津市の職員も参加し児童たちに稲刈りを指導しました。

9/26

君津市立小櫃小学校 稲刈り



小櫃小学校の4～6年生は、4月に田植えをした田んぼで稲刈りを行いました。当日は、地元農家が協力して児童に手刈りや稲の束ね方を指導しました。刈り取った稲は、5～8束ずつ長さを揃えて結び、天日干しの「おだかけ」にも挑戦しました。

9/24

マザー牧場で新米PR



直売所は、マザー牧場で「新米すくいどり&新鮮野菜の直売会」を開きました。新米のほか、地元産の農畜産物も観光客にPRしました。

直売所イベント 11月

※毎月第2水曜日は店舗休業日となります。(8月を除く)
11月8日(水)・12月13日(水)

営業時間

9:30 ~ 18:00

みらい
味楽園おびつ店

☎0439 (35) 3144

19日(日) 自然薯まつり

26日(日) 秋の感謝祭

X
(旧: Twitter)
更新中!



松尾店長



栗原店長

みらい
味楽園さだもと店
☎0439 (52) 8311

12日(日) 秋の感謝祭

23日(木・祝) ミニイベント

インスタ
更新中!



facebookも
更新してます!



味楽園おびつ店



味楽園さだもと店



ゆりの里

袖ヶ浦市
農畜産物直売所

ゆりの里

☎0438 (60) 2550

5日(日) いい卵の日

25日(土) 秋の感謝祭

インスタ
更新中!



齊藤店長



くしょうくさん
実りの秋! **国消国産**

JA直売所キャンペーン

実施期間 | 10/1 Sun. ~ 11/30 Thu.



JAグループサポーター 林修

「国消国産」を知ろう!

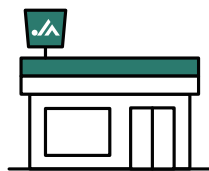
私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産するという考えを「国消国産」と言います。「国消国産」は私たちの生活に深く関わっています。現在、日本の食料自給率は38%で、先進国の中でも最低水準となっており、私たちの食を取り巻くリスクは年々高まっています。この秋は、JA直売所で秋の食材を楽しみながら、「国消国産」を実践してみませんか?



期間中JA直売所を3回訪れて日本全国の美味を当てよう!

キャンペーン参加方法

1 JA直売所に行こう!



2 店内ポスターの
二次元コードを読み込もう!



読み込んで
スタンプGet!

3 何回も訪れ、スタンプが3つ集まったら
賞品を選んで応募しよう!



スタンプGetは
1日1つまで。
集める店舗は
同じでも違ってOK!

スタンプを
くり返し集めれば
何度でも応募できます!

3,000円相当

47都道府県とっておきの
農畜産物・加工品が選べる!

各都道府県 300名様

合計 14,100名様にプレゼント!



JA直売所の検索も!
賞品ラインナップは
特設サイトへ



食と農を未来につなげるキーワード 「国消国産」であることに意味がある

「国消国産」の意義

「国消国産」とは「国」民が必要とし、「消」費する食料はできるだけその「国」で生「産」する、2021年にJAグループが提唱したキーメッセージであり、10月16日は「国消国産」の日として日本記念日協会に登録されました。

日本は食料の多くを外国からの輸入に依存

令和4年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は38%であり、依然として約6割は外国からの輸入に依存しています。食料自給率の低迷の背景には食生活の変化が影響しており、米の消費が減少傾向である一方で、輸入割合が高い肉類や油脂類の消費は増加傾向にあります。

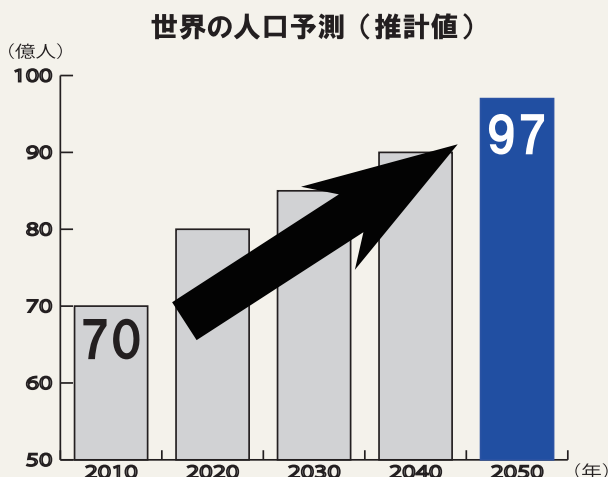
（参考：農林水産省「令和4年度食料自給率・食料自給力指標について」）



2050年、世界の人口は約100億人に 食料安全保障を見つめ直すタイミング

世界では人口増加・経済発展を背景に、2050年の世界の食料需要量は2010年と比べて、1.7倍となる見通しです。国によっては人口増加等により食料需要が生産を上回るため、自国の輸出制限や外国からの輸入増加の可能性があります。このため、日本が今までどおりに海外から輸入できる保証はありません。たとえ輸入ができたとしても、高値で取引せざるを得なくなり、誰もが購入できるものではなくなるかもしれません。このような不測の事態でも全ての人が安心・安全な食料を手に入れられるようにする、つまり「食料安全保障」を強化するためには過度に外国からの輸入に依存することなく、平時から国内での農畜産物の生産が必要となるのです。

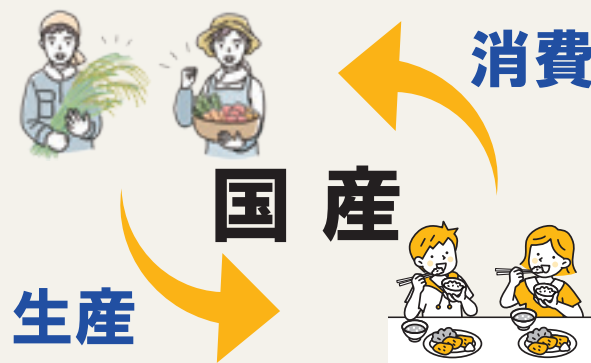
（参考：農林水産省「2050年における世界の食料需給見通し-世界の超長期食料需給予測システムによる予測結果」）



参考：国連「世界人口推計2022年版」

生産者と消費者が「国産」というブランドを作る

消費者が安心して「国消」するには、生産者による「国産」が必要です。しかし、日本の農業を取り巻く環境は相次ぐ自然災害、生産資材の高止まり、農業従事者の減少・高齢化等により厳しい状況が続いています。消費をする人たちが国産農畜産物を優先して購入してくれること、そして国内の農畜産物の生産者が消費者の期待に応えること、どちらかが欠けては、日本の「食」と「農」を未来につなげることはできませんので、私たちJAグループは「国消国産」を訴えます。



豆腐の魅力

再発見

食卓に欠かせない豆腐ですが、意外と知らないことも多いのでは？豆腐はおいしいだけでなく、私たちの健康維持に役立つ栄養素が豊富です。



監修 則竹菜々
・一般社団法人日本豆腐マイスター協会
認定座学講師
・管理栄養士

「豆腐は栄養豊富」

豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。

糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

「家族みんなの健康維持に」

タンパク質は動物性と植物性があり、豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂

「豆腐は私たちの生活に根付いた日本の伝統食」

豆腐の歴史は長く、中国が発祥といわれています。日本には奈良時代に遣唐使の僧侶らから伝わったといわれています。

国内での最も古い記録は、平安時代末期の奈良春日大社神主の日記です。「春近唐符一種」がお供物として記されており、この「唐符」が現在の豆腐を指すといわれています。その後、寺院で精進料理に使われ、貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代に全国に伝わったとされています。

庶民に普及したのは江戸時代のこと。豆腐料理の本『豆腐百珍』が刊行され続編が出るほど人気食材となりました。

主食からデザートまで！
毎日の食卓に家族で楽しめる
豆腐レシピをご紹介します。



冷凍豆腐の 2色そぼろ丼

材料 2人分

【豆腐しょうゆそぼろ】

- 木綿豆腐(冷凍)..... 1丁
- ニンニク..... 1/2片
- ショウガ..... 1/2片
- 油..... 小さじ2
- A みりん..... 大さじ1と1/2
- 濃口しょうゆ..... 大さじ1

【豆腐スクランブル】

- 木綿豆腐(冷凍)..... 1丁
- 油..... 小さじ2
- B コーンクリーム... 大さじ1と1/2
- みりん..... 大さじ1/2
- 塩..... 小さじ1/3
- お好みでターメリック

- ご飯..... 300g
- キヌサヤ(ゆでて千切りにする)..... 40g

作り方

- 1 木綿豆腐(2丁)はパックのまま冷凍庫へ入れて凍らせる。凍った豆腐を解凍し、水気を搾る。手でそぼろ状にほぐし、半分(豆腐しょうゆそぼろ用と豆腐スクランブル用)に分ける。
- 2 豆腐しょうゆそぼろを作る。ニンニクとショウガをみじん切りにする。フライパンに油・ニンニク・ショウガを入れて火
- 3 豆腐スクランブルを作る。別のフライパンに油を入れて火にかけ、(1)の残りの木綿豆腐を入れて炒め、Bを加えて味付けする。
- 4 ご飯に(2)、(3)、キヌサヤをのせる。

にかけ、香りが立ったら(1)の木綿豆腐(1丁分)を入れて炒め、Aを加えて味付けする。

木綿豆腐のしゃぶしゃぶ

材料 2~3人分

木綿豆腐 …… 2/3 丁 (230g 目安)
 豚薄切り肉 …… 150g
 ミニトマト …… 4 個
 カイワレダイコン …… 適量
 ポン酢 …… 大さじ 2
 *お好みでポン酢にごま油を入れてもよい

作り方

- 1 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉を1枚ずつ、さっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- 2 器に木綿豆腐を並べ、豚薄切り肉・ミニトマト・カイワレダイコンをのせる。
- 3 ポン酢を掛けていただく。



冷凍豆腐の唐揚げ

材料 作りやすい量

木綿豆腐(冷凍) …… 1 丁 (350 g)
 A しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2
 ショウガ(すりおろす) …… 1 片
 ニンニク(すりおろす) …… 1 片
 片栗粉 …… 30g ㎡
 揚げ油 …… 適量

作り方

- 1 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。
- 2 (1)の木綿豆腐を冷水で解凍する(またはパックのままゆでて解凍する)。
- 3 (2)を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る(包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておいしい)。
- 4 (3)の木綿豆腐にAをしっかり押しながらか味を含ませ、片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。

豆腐のチョコレートプディング

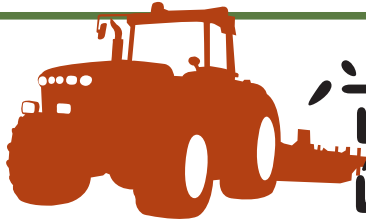
材料 4人分

絹ごし豆腐 …… 150g
 カカオマス …… 10g
 A 豆乳 …… 120ml
 メイプルシロップ …… 70ml
 寒天 …… 小さじ 1/2 (1g)
 塩 …… 1つまみ
 B ココア …… 大さじ 2
 ラム酒 …… 大さじ 1/2
 練りごま …… 大さじ 1/2
 バニラエッセンス …… 少々
 マロンクリーム
 または生クリーム(市販) …… 適量
 チョコレートソース(市販) …… 適量
 マカダミアナッツ …… 4 粒

作り方

- 1 絹ごし豆腐をざるにあげて水を切る。カカオマスはボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。
- 2 鍋にAを入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら1分ほど弱火で加熱し、寒天をしっかり溶かす。
- 3 フードプロセッサーに絹ごし豆腐を入れてしっかり攪拌(かくはん)させ、Bを加え、さらに攪拌させて滑らかにする。(1)のカカオマスと(2)を入れてさらに攪拌し、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 (3)にマロンクリーム・チョコレートソース・マカダミアナッツをのせる。





営農がわら版

君津農業事務所
改良普及課
中央グループ
普及技術員
橋本 奈都希です。



君津農業事務所 改良普及課 ☎ 0438-23-0299

春野菜（ニンニク・タマネギ）の定植後の管理

時期	10月			11月			12月			1月			2月			3月			4月			5月			6月					
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
主な作業	●定植●												←防除（春腐病など）→												●収穫●					
													←葉面散布、追肥→												↑とうの除去↓					
	●定植●												←防除（べと病など）→															●収穫●		
							←追肥→						←追肥→			←追肥→														

1 ニンニク

栽培管理

- 定植は10月下旬から11月上旬に行います。植え付けの深さは一定（6～7cm）にしましょう。
- りん茎（球）が肥大する2月以降、リン酸・カリ入りの葉面散布剤を散布しましょう。
- 4月上旬～6月上旬は肥大に重要な時期なので、ほ場を乾燥させないように適宜かん水しましょう。
- 4月中旬、りん茎への養分移行を高めるために、抽苔し始めた株のとうを除去します。とうが少し硬くなり、おじぎしてくる状態が適期です。とうを抜くと空洞ができてしまい、そこから病害の発生が助長されますので、折り取るように除去しましょう。

病害虫防除

- 越冬後は春腐病や葉枯病に注意しましょう。4月までは、薬剤散布を予防的に複数回行いましょう。特に春腐病は、年内からの薬剤散布により、予防を徹底しましょう。
- さび病は、4月以降に発生しやすいので、予防に努めるとともに初発を確認したらすぐに治療剤を散布しましょう。

収穫

- 収穫は、葉の色が3～5割ほど黄色く変色してきたころが適期です。前日と当日が晴れているときに行いましょう。ほ場の土が湿った状態では、乾燥中にニンニクが腐ったり、カビが生える原因になります。
- 収穫後はすぐに根を切り、軸を10cm程度に切りましょう。

2 タマネギ

栽培管理

- 定植は10月下旬から11月上旬に行います。植え付けの深さは一定に（3～5cm）にしましょう。
- 根部（りん茎）が肥大する2月以降、リン酸・カリ入りの葉面散布剤を散布しましょう。
- 4月下旬、抽苔し始めた株のとうを除去して、球への養分移行を高めます。抜くと空洞ができてしまい、そこから病害の発生が助長されますので、折り取るように除去しましょう。

病害虫防除

- 白色疫病は、気温15～20℃で降雨が続くと多発するので注意が必要です。また、2月中旬以降、べと病、軟腐病対策の薬剤を散布しましょう。

収穫

- ほ場の80%以上の葉鞘が倒伏したら、葉が緑色のうちに収穫しましょう。
- 収穫は晴天日に行い、収穫したらすぐに風乾しましょう。

農業用資材の価格高騰の影響を受ける農家の皆さまを支援します

千葉県農業用生産資材価格高騰緊急支援事業のご案内

千葉県では、農業用生産資材の価格高騰の影響を受ける農業者の皆さまに給付金を交付します。

給付金額 直近の決算書類における「生産資材費」の1割(上限20万円)

- ※生産資材費：「種苗代」「農具代」「農薬衛生費」「諸材料費」
- ※個人事業主の場合、原則として青色申告を行っている場合が対象となります。
- ※直近決算における生産資材費が20万円以上の農業者に限ります。
- ※本給付金の詳細は、専用ウェブサイトでご確認ください。

申請期間

令和5年8月30日～12月15日

令和5年1月1日以降に営農を開始した認定新規就農者は令和6年1月31日まで

申請窓口・相談など 千葉県農業用生産資材支援事務局 ☎0120-985-124 (平日10:00～19:00)

<https://jimukyoku.site/chiba/nogyoshien/>

千葉県 農業資材 支援

家庭菜園

小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

●園芸研究家

成松次郎

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいくなる栽培時期です。

「品種」近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」「サカタのタネ」「楽天」「タキイ種苗」「よかつた菜」(カネコ種苗)などが良いでしょう。

「栽培期間」冬まき(12～2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60～90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20～25cmを目標に、春まき(3～5月)は30～50日、夏まき(6～8月)は20～25日、秋まき(9～11月)は30～60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しづつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

「畑の準備」種まき2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。幅70～80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に

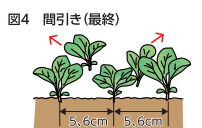
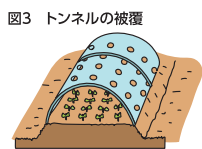
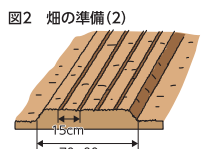
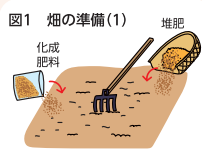
押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図2)。「種まき」種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

「トンネルの被覆と管理」トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます(図3)。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

「間引き」初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最終的に収穫ができます。

後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。「病害虫の防除」害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

「収穫」草丈20～25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。



栽培カレンダー(小松菜のトンネル栽培)

月	10	11	12	1	2	3	4
中間地		●	○	■	○		
暖地		●	○	■	○		

●種まき ○トンネル ■生育 ■収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

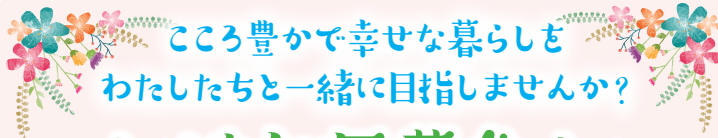


9/11 太巻き寿司づくり講習会

JA千葉女性部協議会は、千葉市消費生活センターで「太巻き寿司づくり講習会」を開き、JAきみつ女性部から2人が参加しました。当日は、「向日葵の花」と「桃の実」の巻き方を学びました。

ミセスの Color

女性部の活動を紹介します



女性部員募集中!

女性部は、女性の地位向上と明るく豊かな地域社会を目指すことを目的とし、「食」と「農」を基軸にJAをよりどころにして活動するグループです。

JAきみつ管内（君津市・袖ヶ浦市・富津市）にお住まいの女性の方なら、どなたでも加入することができます。仲間の輪を広げ、わたしたちと一緒に楽しく活動しましょう!

全体活動予定 ※年会費は1,000円です。

- 共同購入運動 ● リーダー研修会 ● 一泊研修旅行
- 大豆ひとにぎり運動 ● ミニ野菜栽培運動
- スポーツ交流会 ● 防災講習会 など

その他、支部別で楽しい行事を予定しています。目的別・グループ別の活動もあります。

女性部に関するお問い合わせは

JAきみつ女性部（事務局：経済部生活課）川瀬・平野
☎0439-32-2581



9/13 千産千消 ミニ野菜栽培運動

この運動は、土に触れて、とれたての野菜で調理を楽しみ、野菜の自給率向上を目的に部員全員で毎年取り組んでいます。今年是要望のあった栽培方法書も併せて配布しました。各支部の役員が引き取ったブロッコリーとキャベツの苗は、部員に配布後、自宅で栽培に挑戦します。

年金友の会 親睦旅行

各地区の様子を
紹介します

富津地区



9/27 鶴岡八幡宮・小町通り散策と横須賀軍港めぐり

会員32人が参加しました

袖ヶ浦支部



9/28 那珂湊お魚市場とJA茨城旭村銚田メロンのお買物

会員28人が参加しました



美しい切り口は
おもてなしにも



キュウリの挟み漬け

○材料(4人分)

キュウリ 4本(400g)
ショウガ 40g
スモークサーモン 60g
青ジソ 12枚
塩 小さじ1

○作り方

1. キュウリはスライサーで縦に薄切りにし、ショウガも薄切りにする。
2. 取り出しやすいようバットや密封容器などにラップを敷き、1、サーモン、青ジソに塩をパラパラとふりながら重ねる。
3. 皿を1~2枚重石にのせて、1時間ほどおく。
4. ラップごと取り出して汁けを切り、食べやすい大きさに切って器に盛る。

memo

- 好みでしょうゆをかけてもおいしい。

おいしく食べて美しく 食事でインフルエンザ感染予防

栄養士 吉田理江

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いがいなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防にオススメの栄養素を二つご紹介します。

■ タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰にとると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらにのるくらいが目安になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりにくいのです。おやつにチーズ、ヨー

グルトを取るのも良いでしょう。

■ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるので注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。



みずきの絆

読者からの
おたより募集中



●裏表紙の「きりめく元気人」で頑張っている農家さんが紹介されており、直売所などで商品を目にするところでも親近感がわき嬉しくなります。

(Oさん 君津市)

●農家の方も色んな工夫を

●今年畑一年生となりまして、野菜づくりの難し

さを実感しました。味楽園に行くといつも新鮮な野菜があり、野菜を見る目が変わりました。

(Eさん 富津市)

●実際にやってみないとわからないこと、たくさんありますよね。今年は猛暑で農家の皆さんも苦労が多かったようです。野菜づくりを極めて、直売所の出荷を目指してみたいかがでしょうか？

●食農教育の記事を楽しく拝見しています。地域の学校・生徒と交流することで、農業に興味を持ち、未来の農業従事者を育てていると思います。

(Tさん 袖ヶ浦市)

●収穫の喜びはもちろん、育てる難しさも経験した児童たち。普段、食べている農畜産物や生産者への感謝の気持ちも育まれることを願っております。

みずきの写真館

珍しい写真集を募集しています。



1.5kgの大きな
サツマイモ

茂木政子さん(富津市豊岡)



正体不明!?

キカラスウリかな?

鈴木新太郎さん(君津市三直)



Oh Oh— 雌花も承認欲求していたよ。だよね～

嵐野さん(君津市上湯江)



初秋なのに
アマリリスが咲いた

H・Tさん(君津市南子安)



真夏のシクラメン

渡辺さん(君津市正木)

今月の

風流人

ふうりゅうびと

俳句

振り向けば落ちし木の実はのぞみある 道譯みどり

木守柿夕日に野鳥峽の里 山田 芳枝

散歩道我をみつめる恋紅葉 田島 博海

実南天殺風景に立ち向かひ 本吉 孝雄

薙ぎ揃ふ鎌の刃先きや蟬の骸 相川 新一

過疎地での地域総出の秋祭り 佐久間文子

柿曰くサルより先にはいどうぞ 佐久間秀夫

久し振り神輿かけ声皆笑顔 鈴木 毅

法面に赤白咲いた曼珠沙華 栗原 隆夫

満月を拝む縁台老夫婦 波多野せき

錦秋や我が身を埋めてみたき午後 小田 慶喜

川柳

スケベエが大根なでてにんまりと 安藤 昭雄

朝宵に食べられること感謝して 藤倉富二夫

雲海を上から見たし富士の山 森中 川門

マイホーム返済終わると傷み出す 石井 敏雄

遮断機の揺れる夕日に赤とんぼ 三澤 義郎

空晴れてコスモスの花笑ってる 波多野 武

夕焼に炙られ赤き鱈雲 小田 和子

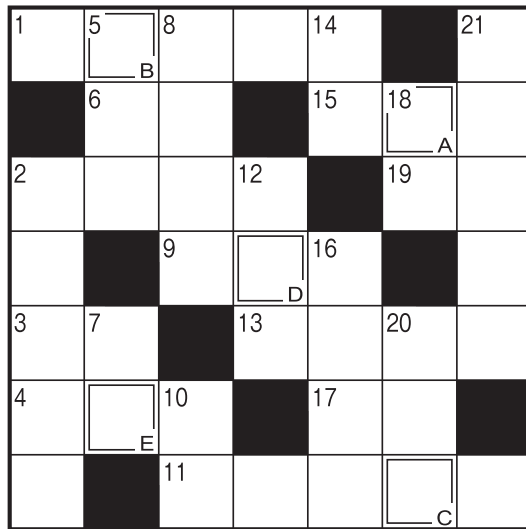
作品は毎月1日までに○月号と記入して楷書で漢字にはふりがなをお願いします。尚、誌面の都合上掲載できない場合もありますのでご了承ください。

謎解き

直売所のお買い物券が
抽選で当たる

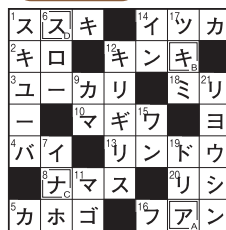
クロスワード

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？



9月号の
答え

アキナス



応募総数

112通

正解者数

110通

当選おめでとうございます。(敬称略)

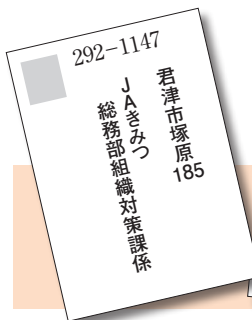
- | | |
|--------------|--------------|
| 前田千代美 (君津市) | 監物明日菜 (君津市) |
| 長島由香利 (君津市) | 大野 初枝 (君津市) |
| 池田 久石 (富津市) | 白石みさ子 (富津市) |
| 鹿島 綾子 (富津市) | 小野 喜実 (袖ヶ浦市) |
| 中村 博之 (袖ヶ浦市) | 鈴木 恒久 (袖ヶ浦市) |

タテのカギ

- 2 日光の紅葉の名所。48個のカープ
があります
- 5 —— 大敵、運転中は気を引き締めて
白——に身を包んだ花嫁さん
- 7 ジョギングや水泳、筋トレなどは
この一種
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——
栽培
- 12 考えるときにひねるもの
応用に移る前にしっかりと
- 14 1カ月の後ろ3分の1
- 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあ
ります
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転し
た東京都中央卸売市場があった場所
- 21 2人でおそろいの服を着ます

ヨコのカギ

- 1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。—— 派
- 3 ボンレス——、—— サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます



- ① 答え
- ② 住所 (郵便番号)
- ③ 氏名
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号
- ⑥ みずぎの感想
・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!

★応募方法

締切は11/30(木)

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。

短歌

柿採りの勝負に勝ちしカラス等は

夕日の森へ帰ってゆきぬ

横室 祥子

点々と絶える事なく緑陰の

斜陽に赤く万寿沙華の花

豊蔵 えみ子

七五三着物着た娘の可愛さに

抱きしめる母涙とまらず

田島 博海

高齢者田植稲刈りはつらつと

まだまだやれるよろこびの笑み

三上 芳

何事も無かったように生きて来て

幾多の苦難は心に秘めて

和田 みつ子

用事終え帰宅の途中空見れば

白い半月真上に見える

吉田 浩

西の空つかの間細き二日月

ほの白きまま儚く消えし

山口 睦子

世につれて色々なことが進化して

その進化に我奮い立たせる

鳥飼 歌子

金星と三日月を眼に息を吐く

戸に鍵をかけ仕事を終える

宮川 智子



9/13

令和5年度 JAきみつスマイルサポーター・複合渉外コンクール

JA共済の商品知識やニーズ喚起・アプローチ技術の向上、情報収集力の強化を目的に「スマイルサポーター・複合渉外コンクール」を周南支店で開きました。各部門の最優秀賞2人は県大会に出場します。

<スマイルサポーター部門>

最優秀賞=白井 沙枝 (周南支店)
優秀賞=勝 博美 (周西支店 係長)
敢闘賞=榎本 清純 (富津支店)

<複合渉外部門>

最優秀賞=石井ゆかり (周南支店)

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
会食室…72席
駐車場…120台



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

施設概要
式場…70席
会食室…60席
駐車場…70台

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

9/10

想い入れのある人形を供養



JA葬儀式場「虹のホールきみつ」で人形供養を行いました。95組からお預かりした1,720体の人形が祭壇に並び、真言宗豊山派長安寺のご導師が読経で供養しました。

募集

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。

法律相談 実施します

11月15日(水) 13:00~15:00 周西支店
11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 (1) 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

一戸建て	富津市青木 2K	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 なし 汲み取り
	家賃 30,000 円	
	君津市下湯江 2K	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 なし 簡易水洗
アパート	家賃 38,000 円	
	君津市貞元 3DK	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 なし
家賃 50,000 円		
アパート	富津市大堀 2DK	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 なし
	家賃 42,000 円	3DK(48,000円)も有り

新車販売 一般修理 钣金修理

車検整備

さらに

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

車のことなら
JAきみつの
自動車整備工場へ

4つの
無料
サービス
●代車
●引取
●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

農業まつり

開催のお知らせ

今年の「農業まつり」は、下記日程・会場で開催する運びとなりました。
詳細につきまして、次号にてご案内させていただきます。

日時 令和5年12月3日(日)9:30～

場所 イオンモール富津
(富津市青木1-5-1)



理事会表彰

2022年度
信用事業業務検定試験
・農業融資実務
・信用事業基礎(総合)

優績者表彰

清木 晴生
(総務部 融資審査課)



職員の動き

令和5年10月1日付

異動	新任		旧任	
	氏名	担当	氏名	担当
	平野 初恵	天羽支店 支店長	天羽支店	副支店長
	鶴岡 清貴	総務部付審査役(課長待遇)	天羽支店	支店長
	梅田 笑子	天羽支店 副支店長	天羽支店	係長
	須藤 秀明	小櫃経済センター 係(嘱託)	富津経済センター	係(嘱託)

理事会報告 第12回理事会(9月25日開催)

- ▼ 資産査定要領の一部改定について
- ▼ 不祥事対応要領の一部変更について
- ▼ 当組合における取引のリスク評価書の一部変更について
- ▼ 役員賠償責任保険への継続加入について
- ▼ 理事との契約について

JAきみつの組合員

(令和5年8月31日現在)

組合員数…22,195人
正組合員…11,147人
准組合員…11,048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。

2024年から**新NISA制度**がはじまります!

特別セミナーのご案内

無料・事前予約制

私たちの生活と
社会に寄り添うNISA

講師
センゾウ投信(株)
西生氏

11月18日(土)14:00～16:00(開場13:30より)

会場 かずさアカデミアホール201B会議室

詳しくは各支店へお問い合わせください

JAきみつで

NISA口座開設
キャンペーン 2023
期間延長

対象期間

2023年9月1日～2023年12月29日

対象商品

- ・NISA口座開設(つみたて・一般)
- ・投資信託(つみたて契約・スポット契約)

ご契約特典

- ①NISA口座開設(つみたて・一般)していただいた方に、**QUOカード500円分**をプレゼント!!
※他金融機関よりJAきみつへNISA口座を移管した場合も対象となります。
- ②つみたて投信を毎月5,000円以上のご購入もしくは投信スポット50万円以上のご購入で、**QUOカード500円分**をプレゼント!!
- ③投信スポット200万円以上のご購入で、**QUOカード1,000円分**とJAきみつ直売所お買物券**1,000円分**をプレゼント!!
※スポット200万円以上のご購入の場合、②③は重複せず、③をプレゼントいたします。
※お申し込み手数料を含めた金額で特典をプレゼントいたします。
※投資金額はJA口座からの拠出となります。

さらに!

少額から資産運用
JAバンクのつみたてNISA

つみたてNISA口座開設
毎月1万円以上のご購入でニッポンエールのグミ・ドライフルーツ8袋セットをプレゼント!!

投資信託 まとまった金額で投資
さまざまな商品から選べる

投資信託口座の開設と300万円以上のご購入でJAタウンギフトカード30,000円分をプレゼント!!

詳しくは、投資信託取扱支店へお問い合わせください

周南支店 周西支店 小糸支店 平川支店
袖ヶ浦支店 富津支店 天羽支店



齊藤 慶太さん 47歳

—君津市俵田—

代々続く農家に生まれた齊藤さんは就農して3年目。現在は、キュウリを約10アール、水稻4ヘクタールに「コシヒカリ」「ミルクワイーン」「ふさおとめ」を栽培している。「きくばり農園」と屋号をつけて販売している。



「きくばり農園」Instagram
インスタグラム
(kikubarifarm888)

里絵さんは、SNS「Instagram」で農園の情報を発信してファンを増やしているほか、味楽団直売部会および支部の理事を務めるなど積極的に活動している。

これから挑戦したいこともたくさんあると話していたが「つるおろし栽培をはじめ、収穫量も増えた。これからは秀品率をあげて、品質のよいものを安定的に供給したい」と話す齊藤慶太さんです。

2019年の房総半島台風で、先代がキュウリを生産していた施設が甚大な被害を受けた。再建のタイミングで施設をどうするか家族で話し合い「好きなことをやってみる」と父が背中を押してくれたことが就農するきっかけとなった。

それまでキュウリは、芽の先端を摘み多くの果実を収穫する「摘心栽培」を行ってきたが、以前から興味があった、特定のつるを伸ばし、摘心せずに収穫を行う「つるおろし栽培」に挑戦することを決意

した。

今までと異なる栽培方法を導入すべく、埼玉の種苗会社や近隣の同じ栽培をしている農家に出向き、技術を習得していった。最初は、栽培方法や品種の特性に苦労したというが、現在はときわ研究場の「レーヴ」を9月下旬から定植し、10月下旬から翌年7月上旬まで収穫する。生産工程ひとつ一つに気を配り、長期間にわたって安定的に品質のよいキュウリを生産できるようになり、現在は30トンまで収穫量が増えた。キュウリの栽培を終え、稲刈りが始まる。

現在は、市場やJA直売所「味楽団おびつ店」「味楽団さだもと店」「ゆりの里」インターネットなどで販売している。商品には「きくばり農園」というシールを貼って出荷。地場産のキュウリが少ない



キュウリを栽培する齊藤さん

キュウリの「つるおろし栽培」を導入。
きくばりをモットーに高品質な農産物を安定して供給



地域でがんばる
農業者や
直売所出荷者を
紹介します。

vol.27

移動金融店舗車 運行スケジュール

曜日	2023年 11月	午前	午後
		10:00 ~ 11:30	13:00 ~ 14:30
火	7・14・21・28	旧清和支店 (君津市西栗倉 115)	自然休養村管理センター (君津市大岩 286)
水	1・8・15・22・29	旧富津支店 (富津市富津 1470)	
木	2・9・16・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)

*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場合は臨時休業となります。



11月は先月に続き「国消国産月間」です。昨年までは10月だけでしたが、今年から2カ月に拡大しました。4ページに掲載の「JA直売所キャンペーン」月間に全国のJA直売所を3回訪れるとステキな賞品があたるキャンペーンを開催中です。なんと！何度も応募できるそうです！国消国産を探しに直売所について、キャンペーンに参加してみてくださいね！



桐ヶ谷