

# みづき

2024  
1  
vol.379

# 迎春

明る未来にむかって

新年のご挨拶

組合員組織代表者が語る新年の抱負

農業まつり大盛況

表紙の紹介

袖ヶ浦海浜公園から望む富士山



耕そう、大地と地域の未来。





代表理事組合長  
江澤 武夫

# 合併20周年 『地域に愛される元気なJA』

## づくりりに邁進

新年明けましておめでとう  
ございます。

組合員、地域の皆様には健  
やかに新春をお迎えのことと  
お慶び申し上げます。

日頃はJAきみつの各事業  
に深いご理解のもと、ご協力  
ご支援を賜り厚く御礼申し上

げます。

昨年は、新型コロナウイル  
ス感染症が5類に位置づけ  
られ、経済活動が正常化の方  
向へ徐々に進む一方で、ロシ  
アのウクライナ侵攻による不  
安定な国際情勢の影響でエネ  
ルギーや原料価格の高騰につ

本年もよろしくお願いたします。

- |              |       |
|--------------|-------|
| 代表理事組合長      | 江澤 武夫 |
| 常務理事(総務担当)   | 能城 勝  |
| 常務理事(経済担当)   | 大古 政昭 |
| 常務理事(金融共済担当) | 佐久間宏行 |
| 総務委員長        | 川島 一郎 |
| 総務副委員長       | 黒河 正克 |
| 総務委員         | 平野 宏行 |
| 総務委員         | 渡邊 吉郎 |
| 総務委員         | 森田 和博 |
| 経済委員長        | 吉田あけみ |
| 経済副委員長       | 多田雄一郎 |
| 経済委員         | 林 泰弘  |
| 経済委員         | 平野 利夫 |
| 経済委員         | 小原 清孝 |
| 経済委員         | 溝口 勝美 |

### 目次

- 2 新年のご挨拶
- 4 組合員組織代表者が語る新年の抱負
- 6 農業まつり大盛況
- 8 みずき通信
- 9 高校へ農業機械を寄贈  
家庭菜園
- 10 ミセスの色  
第8回 JAきみつ親善グラウンド・ゴルフ大会
- 11 これ食べたい  
おいしく食べて美しく
- 12 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 重要無形文化財の保持者に認定  
君津市 松原伸生さん

新年スペシャル

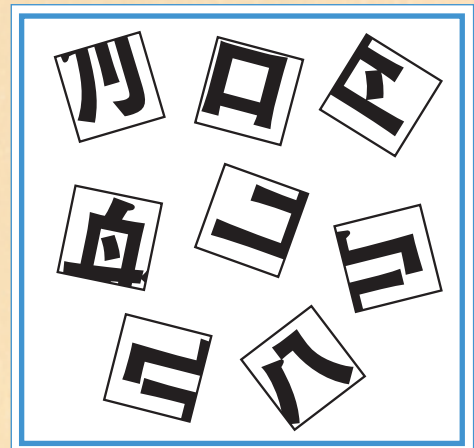
## お正月パズル

お正月ほけを吹き飛ばす  
パズルで頭スッキリ。  
気持ちを新たに幸先の良い一年の  
スタートを切りましょう！

### 漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断し  
て、ばらばらにして  
しまいました。

うまく組み合わせ  
て、元の熟語を  
当ててください。



※こたえは15ページ

ながら、大きな負担となつて  
います。加えて円安が進み、  
燃料や農業生産資材価格が  
高騰し、農業者の皆様は大変  
厳しい状況です。

このような状況の中、JA  
では、国や県の肥料高騰対策  
支援事業の窓口となり申請手  
続きを進めました。これから  
も、行政と連携を図りながら、  
農業振興に取り組んでまいり  
ます。

本年は、3JAが合併して  
20周年を迎えます。今後も皆  
様のご期待に応えられる様に  
JA運営を役員一丸となつ  
て取り組んでまいります。

昨年を振り返ると、金融店  
舗、経済事業所の再編成を行  
い、移動金融店舗車と農機ド  
クターカーを導入しました。  
組合員の皆様には、ご理解を  
賜り誠にありがとうございます。

本年度は、最終年となる「第  
八次経営刷新3カ年計画」  
と、四年目を迎える「第六次  
農業・地域振興計画」を着実  
に実践してまいります。

また、持続可能な経営基盤  
の確立・強化に向け、組合員  
との対話を基に意見・要望を  
活かした自己改革を進めてま  
いります。

経済事業は、「農業者の所  
得増大」「農業生産の拡大」「地  
域農業の活性化」を進めるた  
め、組合員および関係機関と  
の一層の連携強化を図り、事  
業展開をしてまいります。

信用事業は、「農業」「地域」  
「くらし」への貢献をテーマ  
とした第八次経営刷新3カ  
年計画の最終年にあたり、引  
き続き農業関連資金を重点に  
置いた貸出金の強化や資産形  
成・年金・相続相談など、組  
合員・利用者に寄り添った顧

客本位の業務運営に努めてま  
いります。

共済事業は、農業・地域社  
会をより広く・より深く支え  
るために、組合員・利用者一  
人ひとりに寄り添い万全の保  
障・サービスの提供を通じて  
「ひと・いえ・くるま・農業」  
のバランスの取れた総合保障  
の提供に取り組んでまいりま  
す。

更に、『地域になくはな  
らないJA』そして『地域に  
愛される元気なJA』づくり  
に引き続き努めてまいります  
ので、皆様のご理解とご支援  
を改めてお願い申し上げます。  
のご挨拶とさせていただきます。



11/18 役員による花いっぱい運動  
役員のみなさんが本店の花壇に、パンジー・ビオラ  
の花苗を定植しました。

- 経済委員 小野 一夫
- 経済委員 奥澤 功
- 経済委員 関 律子
- 金融共済委員長 田中 廣
- 金融共済委員長 福原 秀夫
- 金融共済委員 保坂 正春
- 金融共済委員 久保 雅敬
- 金融共済委員 金子 勝紀
- 金融共済委員 高島 弘光
- 金融共済委員 安田 敦
- 代表・常勤監事 長谷川はる子
- 員外監事 花澤 崇
- 監事 須田美佐男
- 監事 宮崎 茂
- 監事 森 幾夫
- 外職員一同 黒川 悟

# 組合員組織 新年の抱負

代表者が語る

令和6年

## 2024年がスタートします

今年はどうな年が訪れるでしょうか？

新年の幕開けにふさわしく、組合員組織代表者に  
「新年の抱負」を語っていただきました。



### おい 老と共に

年金友の会

会長 山田 正幸

新年を迎えて会員の皆さまお元気でしょうか。昨年は、JA職員、会員方々のご協力ご指導をいただき、全ての行事が無事に終了いたしました。心より感謝申し上げます。

また、おかげ様で会員数13,959名、年金の振込額も153億円となっています。これも皆さまのご努力と感謝申し上げます。

現在、農家の平均年齢は68歳、自給率は36%、20年後の人口は4分の1になるそうです。

老いを少しでも遅れさせること、みんなで集まって体を動かし、会話やカラオケと口を動かす。それには、年金友の会の入会を勧め、グラウンド・ゴルフや旅行に行く。JA職員との協力、努力を得ながら、老いと共に会員相互の親睦を深めていきたいです。



### 難局を乗り越える

酪農部会

部会長 花澤 一弘

昨年度より袖ヶ浦・富津の2つの部会が統合し JA きみつ酪農部会となりました。

今現在、酪農をとりまく環境は決して良い状況ではありません。新年の挨拶としては書くべきことではないのですが、今が分岐点になるのかもしれない。コロナショック、ウクライナショック、為替の影響による物価の上昇など問題も山積みです。これは肥料や飼料の高止まりなどで他の品目を生産している農家の方々も同じではないでしょうか。

しかし、文句を言っても何も始まらないと思うのです。何か解決する物や考え方、行動があると思っています。部会員一人も欠けることなく新年を迎え、この難局を乗り越えられると信じています。

本年も JA全農ちば、JA きみつ及び各関係機関と協力しながら安全・安心な生乳を生産していこうと思う所存です。

(あつ、堆肥をお分けできます)



### 明るい年になることを期待して

苺部会

部会長 渡邊 信幸

苺部会は、君津地域4市のいちご生産者で構成されています。観光農園、直売、市場出荷など経営はまちまちですが、栽培の振興と経営の安定を図ることを目的に活動しています。

昨年までは、コロナ禍ということで感染対策、経営の転換、集客難など大きな影響を受け、お客様、行政、JAの助けをいただきながらどうにか凌いでまいりました。

ようやくコロナも落ち着き、昨年11月には久々の先進農家への県外視察も行うことができ、本年は、以前のような部会活動ができるようになると思いますので、栽培技術の向上、経営の向上を目指して部会一同、お客様においしい苺を提供できるように頑張っていきたいと思っています。



### 生産増、収入増を目指して!

小櫃園芸部会

部会長 鈴木 正夫

新年明けましておめでとうございます。昨年中は、部会員の皆さまをはじめ JA、関係機関の方々には多大なるご尽力とご支援をいただき心より感謝申し上げます。

振り返ると、昨年は30度以上の真夏日が過去最多を更新するなど各地で大雨や竜巻などの自然災害が多く発生しました。

また、4年目を迎えたコロナ禍に加え、ロシアによるウクライナ侵攻も長期化し原材料の高騰による肥料、資材などの高止まりが農業経営に大きな負担となっています。

このような中、部会員の所得向上を第一目標とし JA、関係機関と更なる協力、指導連携を深め、小櫃のブランド野菜を今まで以上、市場関係にアピールしながら安全・安心な農産物を少しでも多く出荷していきたいと思います。



## 富津プリンスメロンを 後世につなげて

富津メロン部会

部会長 **林 泰弘**

プリンスメロンの栽培全盛期には、500軒以上の農家数を誇り、シーズン 10万ケース以上の出荷を行っていました。今や生産軒数は10軒を下回るのが現状です。高級フルーツの代名詞であったメロンを庶民に近い存在にしたプリンスメロンは、今や他のメロン品種に押されて、逆に希少価値まで出て来ています。そうした中、我々は栽培講習会を定期的に行い高品質で安全・安心なプリンスメロンが消費者の皆さまに届くように取り組んでいきたいと思えます。プリンスメロンを知らない世代にも、プリンスメロンの魅力が伝わるように直売所での店頭販売・試食にも今後は力を入れていきたいと考えております。



## まごころを込めた 花きを消費者へ

君津市小糸花卉園芸組合

組合長 **杉谷 善久**

新年、明けましておめでとうございます。  
当組合では、カラーをはじめ、カキツバタやアネモネなどを積極的に生産しています。カラーは新品種「プリリアント・ベル」の登場で販路が広がっています。  
近年では、消費者のニーズにあわせミモザやユーカリなど新規花材の栽培も始めました。  
産地化を目指して、ほ場巡回や講習会を開き、栽培面積の拡大に取り組んでいます。  
新型コロナウイルスが5類に分類され、様々な行事の開催も通常にもどりつつあります。組合員が生産した花きが多くのお客様に届くように、JA・行政・関係機関と連携し、小糸の花きを積極的にPRしていきたいと思えます。



## 味楽団の 野菜は元気です

味楽団直売部会

部会長 **平野 宏行**

新年、明けましておめでとうございます。  
味楽団直売部会は、おびつ店・さだもと店の会員約750人で、お客様に新鮮で品質の良い農畜産物・加工品などの販売を心がけております。  
新型コロナウイルスも5類となりましたが、お客様の流れは今だにコロナウイルス前までには回復しておりません。  
本年度は、基礎講習会・栽培講習会を開催するとともに、マスクミなどを活用して味楽団のアピールに努めてまいります。



## 生産の拡大と所得向上

富津野菜部会

部会長 **白石 賢三**

富津野菜部会では、ブロッコリー・菜花・里芋など多くの品目を栽培しています。  
特に、里芋・ブロッコリー・サツマイモなど加工品向け品目の栽培が拡大されており、また、長く栽培されている長ネギや菜花を栽培する農家も意欲的に取り組んでいます。  
資材の高騰や資材不足など多くの課題も残されていますが、関係機関の皆さまのご協力をいただきながら、生産者一丸となって改善していきたいと考えております。そのために、まだ一部の生産者のみではありますが、GAP認証取得に向けての準備も進めてまいります。  
今後も農業者の所得向上に向け、取り組んでいきます。



## 点滴穿石の精神で さらなる飛躍を

袖ヶ浦市農畜産物直売所出荷者協議会

会 長 **佐久間 勝史**

新年、明けましておめでとうございます。  
日頃より、袖ヶ浦市農畜産物直売所「ゆりの里」を利用されているお客様、販売に携わっている店舗スタッフ、関係機関の皆さまの御愛顧、御支援に厚くお礼申し上げます。  
さて、ゆりの里は開店して16年経過した令和5年10月にレジ通過者500万人目のお客様をお迎えすることができました。  
これからも日々の店舗運営を大事に出荷者、スタッフが一丸となり、新鮮・良品質の生産品の出荷販売および、毎月のイベントなどで魅力的な直売所を発信すること、とにかく一つ一つ小さなことを積み重ねることにより、お客様になお一層愛される直売所を目指していきたいと考えております。



## 消費者と部会員が 笑顔になれる果樹栽培を

袖ヶ浦果樹部会

部会長 **高山 栄作**

袖ヶ浦果樹部会は、イチジク・ブルーベリーを栽培する30名の組織です。  
ここ数年、部会員同士によるほ場巡回をしながらの情報交換や関係機関の協力を得て他品種の試験栽培、より良い剪定方法の講習などを行い、栽培技術の向上に努めています。  
また、販売先も市場出荷に加え、首都圏への朝採り出荷、規格外品を加工用として販売するなどの多様な販路も広がっています。  
今後も、多くの消費者に美味しく食べていただけるよう安全・安心で高品質な果樹栽培を目指すとともに、次世代へ繋がるイチジク・ブルーベリーの産地として、部会員一同で盛り上げていきたいと思っています。



JAきみつは、2023年12月3日農業まつりを盛大に開きました。  
 農業まつりは、JAの農業振興と収穫の喜びを消費者とともに分かち合い、ふれあいを通じて相互の連携と農業協同組合運動の主旨を理解いただき、明日の営農と暮らしを守ることを目的としてイオンモール富津で開催しました。農産物品評会や大抽選会、米消費拡大、演芸など4年ぶりに行い大規模なおまつりとなりました。農業まつりの様子を紹介します。



**抽選会**



**演芸**



**当選おめでとうございます!**



**青年部**



**模擬店**



**ふれあい**



**相談**

**農機・自動車展示**



**祝いもち配布**





# 農業まつり大盛況

## 開会式



◀千葉県知事賞を受賞したキャベツ  
※特別賞受賞者の詳細は次号でご案内いたします。



## 農畜産物品評会

## 米消費拡大



## 女性部



## 農畜産物即売

## 購買品即売



## 直売所



## 11月7日 秋冬レタス本格出荷へ



袖ヶ浦市園芸組合のレタス生産者は、査定会を平川経済センターで開きました。市場関係者、君津農業事務所、JA全農ちば、JA担当者、組合員ら28人が参加し、本格的な出荷を前に現品を査定し、品質や大きさなどの出荷規格や選果基準を確認しました。

同園芸組合のレタス生産者は22人。3月上旬まで東京や千葉など市場に4万ケース（1ケース10kgなど）を出荷する予定です。

## 11月12日 清和のジネンジョ対面販売



清和自然薯組合は味楽園さだもと店「秋の味覚感謝祭」でジネンジョの対面販売を行いました。当日は組合員7人が参加し、ジネンジョやむかごの簡単な調理方法や保存方法などを消費者にアピール。ミキサーを使い麺つゆで味付けをした「とろろ」の作り方を実演しました。麦とろご飯の試食を呼びかけると長蛇の列ができる盛況ぶりです。来店者はジネンジョを手に取り購入していきました。



## 11月13日 サツマイモ収穫体験

袖ヶ浦市農畜産物直売所ゆりの里は、袖ヶ浦市立中川小学校1年生と5月に植えたサツマイモの収穫体験を行いました。児童たちは、サツマイモを次々と掘ったあと、JA職員から保存方法やおすすめの食べ方を教わりました。

# Mizuki Communication

## みずき通信

身近な話題などありましたらご連絡ください。  
総務部組織対策課 ☎ 0439 (70) 1831

## 11月17日 カラー一部出荷検討会



君津市小糸花卉園芸組合カラー一部は、周南支店で出荷検討会を開き、部会員、市場関係者、君津農業事務所、JA担当者ら35人が参加しました。本格的な出荷を前に、販売情勢や栽培管理、出荷規格について申し合わせました。

## 11月25日 袖ヶ浦自然薯部会 ゆりの里で販売

袖ヶ浦自然薯部会はゆりの里「秋の味覚感謝祭」でジネンジョの対面販売を行い、部員5人が参加しました。「袖ヶ浦のジネンジョはいかがですか」などと来場者に声をかけPRしました。また、ジネンジョを使ったとろろご飯も販売し来場者は味を堪能していました。



## 11月18日 NISA制度について理解を深める



金融部はかずさアカデミアホールで、「私たちの生活と社会に寄り添うNISA」と題しセミナーを開き、42人が参加しました。セゾン投信(株)事業推進部の西生智久副部長を講師に迎え、くらしをサポートしてくれるNISA制度についてわかりやすく説明。参加者はメモをとって熱心に受講していました。



JAとJA共済連千葉は、県立君津高校と君津青葉高校に農機を寄贈しました。これは、JA共済連の地域農業活性化積立金を活用し行われたものです。



県立君津高校 上総キャンパス



県立君津青葉高校

# 家庭菜園

## 菜園の土壌管理

## 野菜の種類に合わせた土づくり

●園芸研究家

成松次郎

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

「連作と輪作」同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります。同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持つているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作する

め、連作する

表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜	カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ
休載年数目安	
1,2年	キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
3,4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
5,6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野順「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

と土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

「野菜の適性酸度」雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH6.0~6.5)とするためにカルシウムと

マグネシウムを含む石灰資材を投入します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

「酸性土壌の矯正」土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込

んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量要素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発

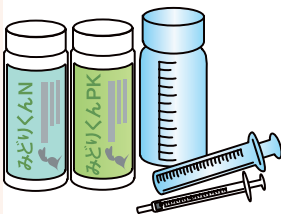
生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語辞典」(農文協、1998)などより作成

図1 土壌診断キット



※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。

11/19

## 第1回 レクリエーション交流会



女性部は、袖ヶ浦市臨海スポーツセンターで部員の親睦と健康増進を目的にレクリエーション交流会を開きました。

当日は江澤武夫組合長をはじめ役員など総勢138人が参加。ラジオ体操で準備運動を行ったあと、ボッチャやバスケットボールビンゴ、インディアカや輪投げ、ルーレットゴルフなど16種類のゲームを楽しみました。

最後に全員で「お米さんありがとう音頭」を踊り盛り上がりました。

# ミセスのカラー

女性部の活動を紹介します

11/9

## インディアカ大会



JA千葉女性部協議会主催の「JA女性部インディアカ大会」に当JA女性部から2チームが参加し、袖ヶ浦チームが優勝、小櫃チームが準優勝を果たしました。

▲優勝した袖ヶ浦チーム

▶準優勝した小櫃チーム



2024年がスタートします 組合員組織代表者が語る

## 新年の抱負

令和6年

地域の活性化は女性部から！

女性部 部長 長谷川 はる子

猛威を奮ったコロナもようやく収まりつつある中、まだまだ従来通りとは言えませんが、徐々に活動を再開致しました。しかしながら部員減少は、一向に止まりません。

「地域の活性化は女性部から」を合言葉に地道に仲間作りに取り組んで参ります。

また10年を迎えた、新小学1年生を交通安全を願う「ふくろうのお守り」作りも引き続き行い、地域の宝である子供たちの健全な育成にも力を注いでいきたいと思えます。

幸い江澤組合長は、女性及び女性部に対して非常に理解のある方で、理事の女性登用にも大変積極的であり現在3名の女性理事を5名に増やしたいと常々話しておられます。女性の声をJA運営に反映できるチャンスです。みんなで知恵を、意見を出し合って、JAを、地域をそして家庭を元気にしましょう！

11/10

## 親睦を深め元気にプレー！

## 第8回 JAさみつ 親善グラウンド・ゴルフ大会

君津市作木の君津グラウンド・ゴルフ場で、第8回「JAさみつ親善グラウンド・ゴルフ大会」を開きました。当日は、支部大会の上位入賞者や各支部から推薦された会員、JAの常勤役員など90人が参加しました。参加者は、会員同士の親睦を深め、白熱したプレーを繰り広げました。

成績発表 (敬称略)

優勝 齋藤由美子 (富津地区)  
 準優勝 地曳 秀人 (富津地区)  
 第3位 四宮 捷充 (上総支部)





レンコンの食感と豚肉の甘みが食欲をそそります



## レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め

◎材料(4人分)

豚バラ肉スライス …… 200g	合わせだれ
レンコン …… 8枚	水 …… 100ml
タマネギ …… 1個	ガラスープ …… 小さじ½
ニンジン …… ½本	料理酒 …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ2	砂糖 …… 大さじ1
ニンニク、ショウガみじん切り …… 各小さじ½	しょうゆ …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ1	オイスターソース …… 大さじ1と½
水溶き片栗粉 …… 大さじ3	

◎作り方

1. 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
3. 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4~5分ほど炒め、2を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。

memo

● サヤインゲンなど好みの野菜を加えてアレンジしてもOK!

## おいしく食べて美しく

しっかり食べて

冬の健康な体づくり

栄養士 吉田理江

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。

### ■ カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

### ■ 炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまると、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。

栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。

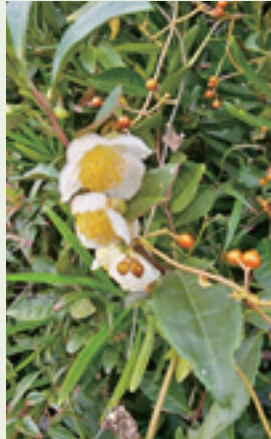


# みずきの写真館

珍しい写真を募集しています。



近所でみかけたコウノトリ  
鈴木 正夫さん(君津市西原)



お茶の花蔦に絡み付く睦月かな  
洋子さん(君津市貞元)



ピラカンサ越しの風景  
今井 秀治さん(富津市佐貫)



秋を告げる我が家の金木犀  
長野 康夫さん(君津市西猪原)



千両の実が色鮮やかに!  
H.Tさん(君津市南子安)

11/7

退職者の会親睦旅行



参加した会員19人は、サントリー天然水ビール工場の見学や羽田エアポートガーデンで買い物を楽しみました。



11月18日

カラーを  
市民芸術祭に出展



君津市小糸花卉園芸組合カラー部は、君津中央公民館などで開かれた「第49回君津市市民芸術祭」華道の部に協力し、来場者に小糸のカラーをPRしました。今後もカラーのPR活動を積極的に行っていく予定です。

今月の

ふうりゅうびと

風流人

俳句

新年に天に願ひし幸あれと

田島 博海

落葉踏む音一人とも二人とも

道譯みどり

初雪や眼鏡の曇り拭きにけり

本吉 孝雄

晩秋に訪ねし子らの送りし手

佐久間 秀夫

来ましたよ友と笑顔で文化祭

佐久間 文子

農道の刈草覆ふ初の霜

相川 新一

落葉かきすくにひらひら落ちて来る

栗原 隆夫

城山を照らす夕日に木守柿

波多野 せき

釣竿の浮子動かさる小春風

小田 慶喜

川柳

二人酒続いて金婚50年

三澤 義郎

幼子が何を願うか晴姿

安藤 昭雄

通学路の看板横目子はバスで

森中 川門

夢だった2001年過去の旅

藤倉 富二夫

風化した野仏の眼が笑ってる

波多野 武

初詣今年こそはとまた願う

石井 敏雄

焚火へとうわさ話が寄って来る

小田 和子

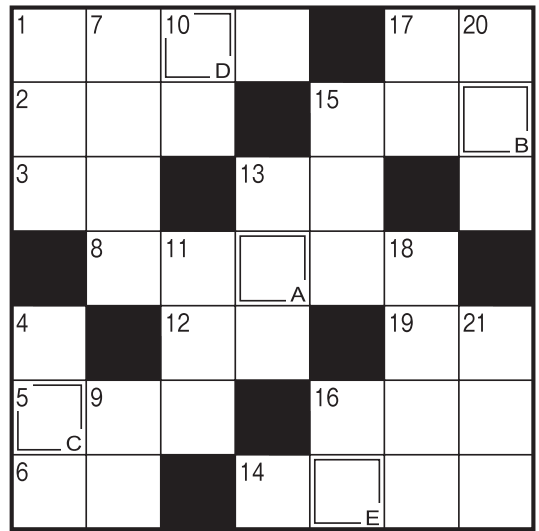
作品は毎月1日までに○月号と記入して楷書で漢字にはふりがなをお願いします。尚、誌面の都合上掲載できない場合もありますのでご了承ください。

# 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？



11月号の  
答え

### フユジタク



応募総数

166 通

正解者数

163 通

当選おめでとうございます。(敬称略)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 鈴木 優奈 (君津市)  | 木村 敏子 (君津市)  |
| 安藤たみ子 (君津市)  | 保田喜代子 (君津市)  |
| 北見 広子 (富津市)  | 石渡 実 (富津市)   |
| 前沢 秀夫 (富津市)  | 鈴木 文子 (袖ヶ浦市) |
| 小泉 英子 (袖ヶ浦市) | 永田 高寅 (袖ヶ浦市) |

### ★応募方法

締切は 1/31(水)

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

会えぬとも動画発信娘より  
孫の成長何度も見入る

三上 芳

御来光君と二人で手を握り  
みつめる先に平和の光

田島 博海

証叩き「全国短歌大会」の  
入選告げる父母の前

横室 祥子

何ひとつ宝の物は無いけれど  
短歌読む心有りてうれしき

和田みつ子

夕焼けは我れを照らして沈みゆく  
明日もよき日があるよう祈る

吉田 浩

秋ふかき銀杏並木の散歩路を  
娘の手押しで行くすがしきよ

北岡恵美子

地に近く幸福あるやタンポポの  
一輪ひらく冬枯れの道

小平 光子

プチ旅行ケールブルカーの軋む音  
高尾山頂の天狗がお迎え

豊蔵えみ子

明治座もペンライトも演歌聞くのも  
久しぶりウキウキするかな

鳥飼 歌子

戻りたいあの日あの場所あの人と  
記憶を覚ます映画の世界

山口 睦子

白樺に初雪つもり池の端に  
黒き鯉らの寄せて来る

宮川 智子

片づけの使いし思いつの日か  
母の揃えし椀の幾数

金子 晴美

かけ声で何でもできた我が力  
代わりにうなるハンマーナイフ

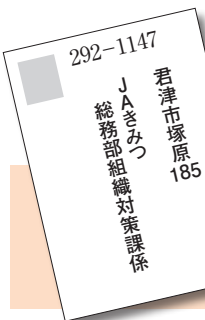
鈴木 毅

## タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあけて行います
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ーや硯(すずり)を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ーの計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。ーカメラ

## ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前にーブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧にいうとご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からによっきり
- 13 農地ー、道路交通ー
- 14 DNAが含まれる体の設計図。ー操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、ー、資源ごみに分別した
- 17 彼女はーを言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」



- 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!

## 年末年始業務のお知らせ

通常営業…○ 休業…×

	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月) ～2日(火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)
本店 支店 農機センター 整備工場(農機・自動車) 介護センター 不動産センター	○	×	×	×	×	○	○
経済センター・購買店	12:00 まで	×	×	×	×	○	○
【直売所】 味楽園おびつ店 味楽園さだもと店 ゆりの里	○	9:30～ 15:00	×	×	×	×	○
【給油所】 ジャスポート おびつ・こいと・さだもと	○	○	8:00～ 19:00	×	8:00～ 17:00	○	○
【給油所】天羽給油所	○	○	×	×	×	○	○

※営業時間については、ホームページをご覧ください。各事業所にお問い合わせください。

## ATM 営業時間

12/29 (金)	12/30 (土) ～ 1/3 (水)	1/4 (木)
通常営業	8:00～19:00	通常営業

※市役所コーナーは 12/29 (金)～1/3 (水) まで休止となります。

## カードの紛失・盗難

JAキャッシュカード・JAローンカード

JAバンク千葉

カード紛失・盗難受付センター

☎ 043-202-1171

JAカード

NICOS盗難紛失受付センター

☎ 0120-159-674

万が一、紛失・盗難に遭われた場合は、すぐにご連絡ください

## 事故や故障の時にも頼れる

24時間365日受付

JA共済事故受付センター

☎ 0120-258-931

事故受付とアドバイス 夜間休日初期対応サービス  
夜間休日現場急行サービス 休日契約者面談サービス  
※各種サービスごとに対応時間は異なります。

JA共済サポートセンター

☎ 0120-063-931

レッカーサービス ロードサービス

※サービスご利用の際は、事前にJAまたはJA共済サポートセンター(JA共済事故受付センター)までご要請いただく必要があります。

営業時間内は、ご加入の支店までご連絡ください

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

1月15日(月) 13:00～15:00 周西支店  
1月24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(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	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
	家賃 <b>38,000</b> 円	
	君津市南子安 3DK	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 なし
アパート	富津市台原 1LDK	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 2,000円 築8年、区費等別1,000円
	家賃 <b>40,000</b> 円	
アパート	富津市大堀 3DK	敷金 2か月 礼金 なし 共益費 なし
	家賃 <b>48,000</b> 円	

## 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

入庫特典

JAきみつ給油所で

ご利用いただける

洗車無料券を進呈



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

## 理事会表彰

令和5年度  
JAスマイルサポーター・LAコンクール  
千葉県大会



ひと保障複数提案  
B部門 敢闘賞

石井 ゆかり  
(周南支店)

自動車共済グレードアップ  
新規獲得B部門 優秀賞

白井 沙枝  
(周南支店)

組合員・  
利用者の  
みなさまへ

## 店舗再編についての お知らせ

店舗再編による小櫃支店・久留里支店・亀山支店の統廃合については、地権者との賃貸借契約を済ませ、令和5年度内に統廃合を完了すべく取り組んでおりますが、建設用地の改良ならびに建設に伴う多くの申請に時間を要し、第31回通常総代会において報告しました期日での完成が困難な状況であります。現在、店舗建設実施計画に基づいて進捗管理に努め、一日でも早い完成を目指しておりますので、組合員・利用者の皆さまには大変ご迷惑とご心配をお掛けいたしますが、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

想い入れのある人形・ぬいぐるみなど供養いたします。

## 虹のホールおびつ 人形供養

令和6年

2月11日 日

受付開始 9:00~11:30

供養開始 11:30~

詳細は次号でご案内いたします。

## 有事に備えて人命を守る訓練を

組合員・利用者みなさまに  
安心してご利用いただける  
事業所づくり

### 11/15 周南支店で防犯訓練



君津警察署の協力を得て、防犯意識の向上と、有事の際に適切な判断ができるよう防犯訓練を行いました。訓練では、強盗犯が押し入り、金を奪って逃走することを想定。強盗が入った時の手順を再確認しました。

君津警察署の協力を得て、防犯意識の向上と、有事の際に適切な判断ができるよう防犯訓練を行いました。訓練では、強盗犯が押し入り、金を奪って逃走することを想定。強盗が入った時の手順を再確認しました。

### 11/22 平川支店・平川経済センターで 防災訓練



擬訓練を実施し、消防署員から消火器の使い方を学びました。

袖ヶ浦市消防本部の協力のもと、防災訓練を行いました。有事に備えて職員の役割分担や避難経路を確認。その後、水消火器による消火模擬訓練を実施し、消防署員から消火器の使い方を学びました。

## 職員の動き

令和5年12月1日付

採用	氏名	所属・職名
	渡部 亜希子	袖ヶ浦直売所 係(臨時)

お正月パズルのこたえ

「宝船」



- ▼ 第14回理事会報告 (11月24日開催)
- ▼ 余裕金運用規程の一部変更について
- ▼ マネロン等関連規程の一部変更について
- ▼ 有価証券の減損処理基準の改訂について
- ▼ 令和6年度内部監査計画について
- ▼ 大口貸出金について

## JAきみつの組合員

(令和5年10月31日現在)

組合員数…22,170人  
正組合員…11,128人  
准組合員…11,042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。



# 祝 重要無形文化財の保持者(人間国宝)に認定 君津市 松原伸生さん

江澤武夫組合長・能城勝常務らが  
松原伸生さんを訪問



(左から)能城常務・江澤組合長・松原さん・松本亀山支店長

染まる部分と染まらない部分を際立たせるため、表と裏の同じ場所に型紙をのせて糊を置き、模様が続きになるように型紙を合わせ、全長13mの生地最後まで作業を繰り返します。

糊には、国産のもち米から作る生(き)糊、米ぬかから作る糠がき、そして石灰を調合して作られており、お米の国の文化で作られた技法です。

糊置きして乾かした後、藍で染め、糊を洗い落とし繊細な柄を浮かび上がらせます。

最大の特徴は生地裏面にも模様をつけること。両側からの防染により白さの際立つ仕上がりになります。

認定を受け松原さんは、「身の引き締まる思いを超えて、身の固まる思いです。保持者の認定には、自らの技術を磨き、伝承していくという重要な意味があり、これまでにない責任の重さを感じています。さらなる精進を重ねるとともに、伝統文化の啓発と伝承者の育成にまい進してまいります」とコメントされています。

松原さんは、JAが主催する女性大学「元氣な女性のかがやき大学第6期」の「地元再発見! 藍形染めでオリジナルバンダナを作ろう!」講座で講師を務められ、参加者に藍形染めの魅力を教えてくださいました。

文部科学省は2023年10月18日、「長板中形(ながいたちゅうがた)」を国の重要無形文化財に指定し、君津市在住の藍形染め作家、松原伸生さんを重要無形文化財の保持者(人間国宝)に認定されました。

県内から重要無形文化財の保持者が誕生するのは20年ぶりです。

「長板中形」は、江戸時代から伝わる染色技法。「長板」は作業台となる約6.5mの長い板、「中形」は柄の大きさのことを意味しています。長板に布生地を貼り付け、模様が彫られた型紙をのせて、柄(白くなる部分)をつけるために糊を置いていきます。



糊置きを体験する受講生とヘラの動かし方を教える松原さん(右)



完成したバンダナに感動する受講生と松原さん(1列目中央)



## 移動金融店舗 運行スケジュール

曜日	2024年 1月	午前 10:00 ~ 11:30	午後 13:00 ~ 14:30
火	9・16・23・30	旧清和支店 (君津市西粟倉 115)	自然休養村管理センター (君津市大岩 286)
水	10・17・24・31	旧富津支店 (富津市富津 1470)	
木	11・18・25 ※4日は運休いたします	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時は臨時休業となります。



農業まつり、たくさんの方にご来場いただきありがとうございました。各ブースで笑顔があふれる場となりました。撮影させていただいた皆さま、全てご紹介できなくて申し訳ありません! 今月の表紙は管内から見た富士山。初夢で見ると縁起が良いといわれています。皆さまにとって素敵な1年になりますように!



桐ヶ谷