

みづき

2024
7
vol.385



年金のお受け取りはJA きみつへ！
農業機械展示会 開催のお知らせ



耕そう、大地と地域の未来。



ふるさと散歩道

ほっこり和む なつかしの場所



自転車で袖ヶ浦を旅しよう！

四季の花々や味覚、のどかな田園風景など、袖ヶ浦市の多彩な魅力を自転車に乗ってお楽しみください！

JR袖ヶ浦駅前とJR横田駅前の2か所で好評貸出中です。

電動アシスト付き自転車なので、坂道もスイスイ走行できます！

観光協会ホームページにサイクリングモデルコースを掲載中です！

詳細は、下記のQRコードからご覧ください。



問合せ：〒299-0292

袖ヶ浦市坂戸市場1番地1

(一社) 袖ヶ浦市観光協会

☎0438-62-3436



【資料提供：(一社) 袖ヶ浦市観光協会】

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 年金のお受け取りはJAきみつへ！
- 4 みずき通信
- 6 農業機械展示会 開催のお知らせ
- 7 J A アグリローン・家庭菜園
- 8 祝 農林水産省 第8回食育活動表彰
消費・安全局長賞を受賞 鈴木芳昭さん
無人ヘリコプターによる
水稻病害虫防除にご理解とご協力を
- 9 営農かわら版
- 10 ミセスの色
- 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

かずさの方言

おめいなんかも つかうかえ〜

著 藤倉 富二夫

きんじょんもん 近所の者。隣人。近所隣りの人たち。隣り近所の家。「キンジョンモン」と聞いて、「おたくの隣の家の人は韓国人ですか？」と言った人がいたという笑い話がある。

ぼか① 中身の無いこと。空洞。スイカなどの実の中身が詰まっていないこと。指ではじくと軽い音がする。しかしながら、スイカのぼかは味が良い。語源は、叩いた時の擬音だろう。

ぼか② 通常では考えられないような軽率なミス。野球などでいうならボーンヘッド。一般的にはこちらの意味合いの方が①の意味よりはるかにメジャーだと思うが、「うつろ」だとか「実がない」とかという意味で解釈するなら、この語源も①と同じようなものか。



我が家の アイドル



八角 涼太さん 舞子さん
海成(かいせい)くん (8歳)
颯也(そうや)くん (6歳)

2人とも今年始めたヒップホップダンスに夢中で、練習を頑張っています。

モノづくりが好きで、レゴで色々なものを作っています。外で遊ぶときは、おじいちゃんやお父さんに作るのを手伝ってもらったオリジナルの武器で「戦いごっこ」をしています。

庭になっている果物を収穫するのがブームで、海成は「びわ」、颯也は「いちご」をもいで食べています。

これからも元気で、隣に住むおじいちゃん、おばあちゃんを大切に、あいさつのできる人になってほしいです。



年金のお受け取りはJAきみつへ!



5/10

第20回 年金友の会総会・支部事務局合同会議

第20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月に、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%

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。



年金相談会(予約制)

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20日(土)	平川支店	0438-75-2251
9月21日(土)	天羽支店	0439-67-0103
10月19日(土)	周西支店	0439-52-1231
11月16日(土)	富津支店	0439-87-0717
12月21日(土)	小糸支店	0439-32-2591

- 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)・年金手帳(証書)をご持参ください。

「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!

期間 令和6年12月30日まで

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いただくと

紹介した方にも
された方にも

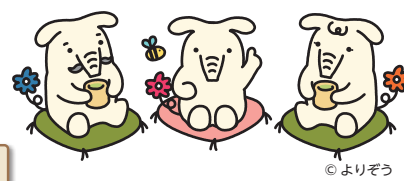
JAきみつ直売所お買い物券

1,000円分

または

QUOカード

1,000円分



プレゼント!!

年金友の会・年金相談会などお問い合わせは、お近くの支店窓口まで。お気軽に!



5月25日 地元産の新茶をどうぞ

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。当日は、市内にある武井製茶工場が対面販売を実施。新茶を特別価格で販売し、人気を集めました。また、会場では、生産者による対面販売、袖ヶ浦市産米の一升マスすくいどり、米粉を使用したお好み焼きなどを求める来店者で賑わいました。

5月28日 スマホ教室を開催



金融部は、袖ヶ浦市農業センターでスマホ教室を開き、6人が参加しました。ドコモショップ君津店より講師を迎え「アプリを楽しもう」「LINEをはじめよう」と題してスマホの操作を学びました。

5月26日 秋の収穫に向けて準備

共済部は、秋に開催する「アンパンマンこどもくらぶ」のサツマイモ収穫体験に向けて味楽園おびつ店前のほ場にサツマイモの苗を植えました。



5月23日 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23人は、ゆりの里の職員からサツマイモ（ベニアズマ）の苗の植え方を教わり、丁寧に苗を植え付けました。児童たちは秋の収穫まで、観察・管理をしていきます。

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) 1331

富津特産プリンスメロン



5月14日 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荷場で「プリンスメロン査定会」を開き、同部会の林 泰弘部会長をはじめ部会員、市場関係者、君津農業事務所、JA全農ちば、JA職員など16人が参加しました。当日は、販売情勢、生育状況や今後の管理、選果選別基準や出荷時の注意点について説明。現品査定では、市場関係者が選んだメロンをカットして品質を確認。糖度は17度と高く、出来の良さを証明しました。5月下旬まで、東京や千葉の市場へ出荷し、直売所でも販売しました。



5月18日 「味楽園さだもと店」で対面販売

田植え体験にぎやかに



田植え体験の様子をご紹介します。

5月18日 こどもスシロー スシロー米田植え体験イベント

(株) FOOD&LIFE COMPANIESは、富津市の田んぼで「こどもスシロー スシロー米田植え体験イベント」を行いました。当日は、全農パールライス、JA全農ちば、富津市、(株) 百姓王、JAきみつの役職員らが協力。イベントに参加した県内外の家族連れ19組58人は、苗の植え方を教わったあと田んぼに入り丁寧に苗を植えました。参加者は田植え後、味楽囲さだもと店で買い物を楽しみました。JAきみつでは、JA全農ちばからの提案を受け、平成26年産米から回転寿司業界トップのスシローに「ふさこがね」を販売しています。



5月11・12日 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53人が、君津市長谷川地先で田植え体験を行いました。当日は、地域の農家有志で体験をサポート。田植え後は君津市産のおにぎりを頬張りました。

5月10日 君津市立北子安小学校 田植え体験



北子安小学校の5年生24人は総合学習の中で、校内の田んぼに、経済部直売課の職員に植え方を教わりながらコシヒカリを植えました。児童たちは、9月の稲刈りまで管理を行い、収穫を行う予定です。

5月29日 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50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小中学校の学校給食に贈呈する予定です。



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10日・9月11日

営業時間

味楽囲おびつ店 9:00~17:30
味楽囲さだもと店・ゆりの里 9:30~18:00

みらい
味楽囲おびつ店
☎0439 (35) 3144

インスタ
更新中!



藤村店長

7日(日) ミニイベント セタまつり
土日祝日 ワンコインセール開催中

facebook も
更新してます!



味楽囲おびつ店



味楽囲さだもと店



ゆりの里



栗原店長

みらい
味楽囲さだもと店
☎0439 (52) 8311

インスタ
更新中!



14日(日) ミニイベント サマーフェア
28日(日) ミニイベント

袖ヶ浦市
農畜産物直売所

ゆりの里
☎0438 (60) 2550

インスタ
更新中!



9日(火) クレープの日
13日(土) ミニイベント 夏の感謝祭



齊藤店長

地域農業を応援します!

農業機械 展示会



※写真はイメージです

場所：平川経済センター
(袖ヶ浦市上泉 361)

7/20(土)
9:00~15:00

農業機械展示

各メーカー勢揃い!!

トラクター

コンバイン

管理機

小型農機

作業機

乾燥機

その他農業機械など

Kubota YANMAR ISEKI 株式会社丸山製作所 YAMABIKO 静岡製機株式会社

※展示機械・参加メーカーは予告なく変更になる場合がございます。

軽トラック展示



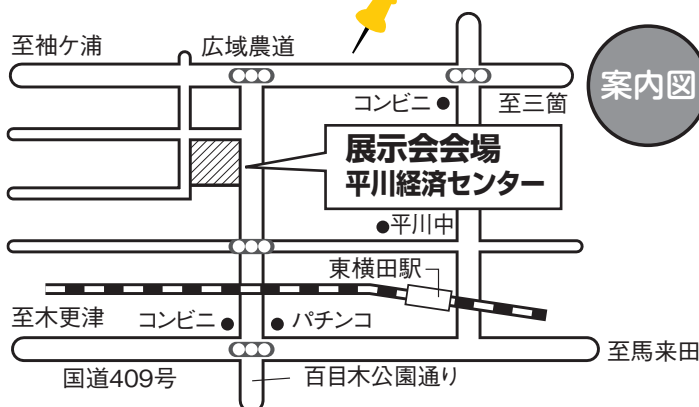
JA共済
農作業事故
VR 体験



JAバンク
ローン相談



農業機械を各種揃えて
みなさまのご来場
お待ちしております



アグリマイティー資金

融資対象者 農業を営み、または農業に従事する個人または法人・団体
資金用途 農業生産に直結する設備資金・運転資金、農産物の加工・流通・販売資金、地域の活性化・地域振興資金など
融資金額 所要資金の100%以内
償還期間 原則、長期資金は15年以内、対象事業に応じ最長20年（運転資金・災害緊急資金は5年以内）

農機ハウスローン

融資対象者 農業を営み、または農業に従事する個人または法人・団体
資金用途 農機具の購入、パイプハウスなどの資材購入、発電・蓄電設備、格納庫建設資金など
融資金額 1,800万円以内
償還期間 原則、1年以上15年以内

JAバンク利子補給のお知らせ

令和6年12月末までの間に、農機具および農業設備資金・運転資金などのご融資（100万円以上）を受けられる方は、JAバンクより3年間に限り、最大年1.00%の範囲内で利子補給が受けられます。

※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図1 畑の準備

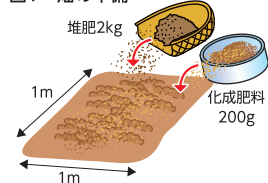


図2 種まき

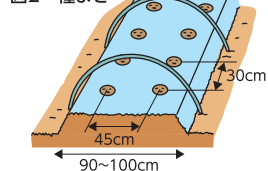


図3 間引き

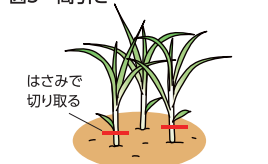


図4 無除けつ・無除房



旬の時期とはひと味違う味わいを楽しめるように遅く収穫する方法、抑制栽培に挑戦してみませんか。中間地では7月中旬～8月中旬に種まきし、種まき後88日程度で収穫できます。8月下旬以降の種まきでは栽培後半の気温が不足し、穂が十分に肥大しません。

「品種」抑制栽培では生育初期が高温で経過するため、早生品種では十分な葉数が展開する前に出穂し、穂の肥大が不足します。そのため、高温期でもじっくり生長する中生品種の「ゴールドラッシュ90」（サカタのタネ）や「おひさまコーン88」（タキイ種苗）などが適しています。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを全面に施し、土とよく混ぜておきます（図1）。2条ま

きでは、幅90～100cmの栽培床（ベッド）を作り、ベッドを平らにならした後、地温の上昇を防ぐ白マルチをします。

「種まき・間引き」株間30cm程度、1カ所3、4粒の点播（てんば）にし、害虫予防のため防虫トンネルで被覆します（図2）。なお、1、2株の栽培や1列のみでは花粉が不足しやすいので10株以上にまとめて栽培してください。草丈10～15cmで生育の良い1株を残し、間引く苗をはさみで切り取り1本立ちにします（図3）。

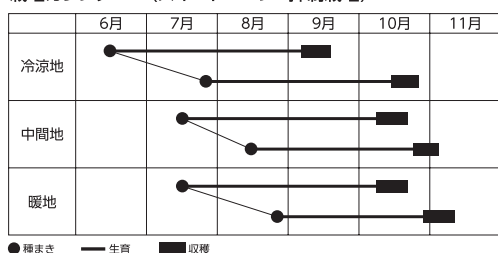
「追肥・水やり」1回目の追肥は草丈50～60cmの頃、1平方m当たり100gをベッドの両側に与え、株元へ土寄せします。雄穂が出る頃に同様の量を通路に施し中耕します。株元から2、3本の脇芽が出ますが、特に取り除く必要はありません（無除けつ）。その後、雌穂が2、3本付き、上の1番穂が大きくなるので、これを収穫します。下に付く穂はあまり大きくならないため、残してお

いても構いません（無除房）（図4）。晴天が続き水不足となると子実の肥大に影響するため、十分な水やりをします。

「病害虫防除」アワノメイガやアブラムシなど害虫が多く飛来する作型のため、予防的な農薬散布が必要です。雄穂が出る頃にアワノメイガが飛来して、幼虫は雄穂や雌穂（子実）に食い入ってしまします。雄穂の始めに登録農薬を株の上から散布します。収穫期には防鳥ネットなどでガラスやハクビシンの被害を防ぎます。

「収穫」収穫適期は絹糸が出てから25日前後ですが、絹糸抽出期以降の気温によつて前後しますので、予定日が近づいたら試してみ

栽培カレンダー（スイートコーン：抑制栽培）



家庭菜園

スイートコーンの抑制栽培 害虫対策を万全に

●園芸研究家

成松次郎

祝 農林水産省 第8回食育活動表彰 消費・安全局長賞を受賞

鈴木 芳昭さん



君津市上湯江の鈴木芳昭さんは、農林水産省第8回食育活動表彰で消費・安全局長賞を受賞し、6月1日に大阪市で開催された食育推進全国大会の表彰式に参加しました。

鈴木さんは、30年以上にわたり、「農業の大切さを知ってもらいたい」という思いから、地域の小学生などに農業体験を実施し、作物を育てる喜びや苦勞を伝える活動をしてきました。その活動を通して、より多くの地域の子どもたちに地元の農産物の魅力を知ってもらうために学校給食の供給もしています。また、関係機関とともに君津市農業農村活性化協議会を設立。より広い地域、世代の食育推進に取り組んでいます。

受賞にあたり鈴木さんは「農業を通じて、君津市の魅力を県内外の方に知っていただけるような活動を続けていきたい」と話しました。

住民の みなさまへ

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、天候により午後にな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・富岡・根形	7月 6日
平岡	7月 7日 7月 8日
平岡・中川	7月10日 7月12日
富岡	7月14日
平岡・根形	7月16日
中川・根形	7月20日
平岡・根形	7月21日
富津市	
地区名	実施予定日
富津・大佐和(採種のみ)	7月 4日
大佐和	7月 6日
富津	7月 6日 7月12日
天羽	7月13日 7月14日

君津市	
地区名	実施予定日
君津(採種のみ)	7月 4日
君津	7月 6日 7月 9日 7月10日 7月11日
小櫃	7月11日 7月12日 7月13日 7月14日
小糸	7月17日 7月18日
清和	
上総	

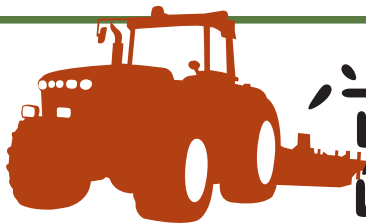
※実施予定日の散布地区詳細につきましては、右記実施団体にお問い合わせください。

■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	0439-87-1341
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	0439-67-2001

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



営農がわら版

君津農業事務所
改良普及課
南部グループ
普及技術員
古谷 春希です。



君津農業事務所 改良普及課 ☎ 0438-23-0299

ニンニク栽培の概要

○君津地域では、寒冷地向け品種（在来大球）、暖地向け品種（山東ニンニク）の生産があります。君津地域では、寒冷地向け品種の低温遭遇時間が短いので、暖地向け品種の方が栽培しやすいです。栽培概要については寒冷地向け、暖地向けの2種類を記載いたします。植付け時期や施肥等が一部異なります。

【栽培暦】

○植付け ■収穫

月	9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			4月			5月			6月		
旬	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	上	中	下
ニンニク（在来大球）			○																											
山東ニンニク						○																								

【種球の準備】

- 種球はウイルスに罹病していない、健全で、大きく首のしまりの良いものを選ぶ。
りん片の大きさは、6片種は6g以上とする。りん片が2個以上結合したものは避ける。
山東ニンニクの場合は、定植するりん片は3g以上の物を選ぶ。

【ほ場の選定】

- 春の大風で葉が傷むので、風害を受けにくいほ場を選定するか防風網を設置する。
アブラナ科やニンニクの連作は避ける。排水の良いほ場を選ぶ。

【施肥】

- ニンニクは酸性土壌では生育が阻害されるためpH6.0～6.5に保つ。
たい肥は牛ふんたい肥を用い、10aあたり1～2tを施用する。
- 在来大球 窒素：りん酸：カリウム＝21：29：21 (kg/10a)
- 山東ニンニク 窒素：りん酸：カリウム＝12：29：9 (kg/10a)

【植付け】

- 畝間30cm、株間12cm、深さ 3～4cmにりん片を立てて植え付け、覆土する。

【芽かき】

- 11月上旬、草丈が10～15cmのときに1か所から2芽以上出たものを1芽に整理する。

【追肥】

- 2月下旬及び3月下旬の2回追肥する。1回の施肥量は、10aあたり窒素、加里とも3kg程度とする。
山東ニンニクは、根部が肥大する2月以降にリン酸、加里入りの葉面散布剤を散布。

【除台】

- 4月下旬、抽台し始めた株の「とう」を摘み取る。適期は、「とう」が伸びきっておじぎをしてくるタイミングが目安。早めに「とう」を摘むと分球しやすいので注意が必要。

【主な病害虫】

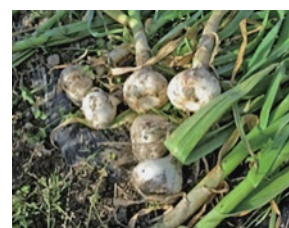
- 黒腐菌核病及びチューリップサビダニに対しては、植付け前にりん片を消毒する。春腐病は、年度内から防除を行い、さび病、葉枯病、アザミウマ類、アブラムシ類に対しては、1月以降適宜登録薬剤を使用する。

【収穫】

- 葉が30～50%黄変したころの晴天日に収穫する。根は球の付け根から切除する。
2～3日間、天日干しした後に10～15球ずつ茎葉を束ね、風通しの良い納屋等で乾燥させる。



収穫の目安



収穫後の様子



ミセスの Color

女性部の活動を紹介します

5/31 女性部日帰り研修会

日帰り研修会に女性部員80人が参加しました。東京・豊洲の新名所「千客万来」を視察。江戸の町並みを再現した建物に感嘆の声を上げながら、豊洲ならではの活気や賑わいを味わいました。

東京湾を周回する「シンフォニーランチクルーズ」では、コース料理に舌鼓を打ち、食事後はデッキにて景色を楽しみました。

そのほか、浅草の仲見世で買い物や、浅草寺にお参りをしました。

参加者同士で会話が弾み、今後の活発な活動に繋がる研修会になりました。



2024年8月号で、

ちゃぐりん は 創刊60周年!

読者のみなさんに感謝の気持ちを込めて
創刊60周年記念 プレゼント
ぜひ応募ください! (抽選で)
※応募方法、プレゼントの詳細については本誌をご覧ください。

JAグループの子ども向け食農教育雑誌としてこれからも楽しい企画、役立つ記事で子どもたちのすこやかな成長を支えていきます。

新連載もスタート! 多彩な記事でますます楽しく

なりたいが見つかる お仕事を探そう

ちゃぐりん

定価(税込) ●普通月号492円 ●付録月号(1・4・8月号)576円

ちゃぐりん 8月号

いちばん 世界でおいしい日本のお米

日ごろ食べているお米が成長する様子を、クイズを解きながら楽しく学びます。

田植え

初夏の田んぼ

イネの花

ふくらみ始めた稲穂

秋の實り

ごはんがすすむ! ふりかけレシピも紹介!

おいしいごはんをいっぱい食べよう!!

8月号 別冊付録

日本の食のいまがよくわかる
食料・農業なるほどクイズ

日本の農業や食料について楽しく学んで、考えよう!

※本誌定価、別冊付録のタイダル・内容は変更することがあります。



食欲のない夏にぴったりの
スタミナメニュー



トマトの冷たいマーボー豆腐

○材料(4人分)

トマト……………5個(900g)	酒……………大さじ2
木綿豆腐……………1丁	鶏がらスープの素(顆粒)……………大さじ1
長ネギ(みじん切り)………½本	A { オイスターソース……………大さじ1
ニンニク・ショウガ(各みじん切り)…各1片分	豆板醤……………小さじ1
鶏ひき肉……………300g	B { カタクリ粉……………大さじ1
	水……………大さじ2
	ゴマ油……………大さじ1
	ホアジャオ
	ラー油・花椒……………適量

○作り方

1. トマトはヘタを取ってひと口大に切る。豆腐はペーパータオルで包み、600Wの電子レンジに2分かけて水切りをしたら、大きめの角切りにする。
2. フライパンにゴマ油を熱し、長ネギの1/3量とニンニク、ショウガをいため、肉を加えて色が変わったら、トマト、豆腐、Aと水2カップを入れて煮たて、3分ほど煮る。
3. 2に残りの長ネギを入れ、Bを溶いてとろみをつけたらあら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
4. 器に盛り、好みでラー油や、あれば花椒をふつていただく。

memo

- 花椒は中国サンショウのことで、日本のサンショウより香りが強いのが特徴です。ないときは日本の粉サンショウで代用してください。

おいしく食べて美しく

おいしく食べて 梅雨の体調不良対策

栄養士 吉田理江

梅雨の時期になると頭痛、だるさなどの不調で悩んでいませんか？梅雨の時期の不調を「気象病」といいます。気温、気圧、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れることが気象病の原因です。今回は、自律神経のバランスを整える効果が期待できる栄養素などを三つご紹介します。

■ ビタミンB6

ニンニク、肉、魚などの動物性食品に含まれるビタミンB6は、日中優位に働く交感神経の興奮を抑える働きがあります。精神を安定させる働きがある神経伝達物質のセロトニンの原料の合成に欠かせない栄養素です。ビタミンB6は、皮膚の新陳代謝を高める働きがあるため、美しい肌を目指している人は、積極的に取ると良いでしょう。ガーリックパウダーを炒め物やスープに入れると手軽にビタミンB6

が取れます。

■ ビタミンD

キノコ類、しらす干し、イワシなどに含まれるビタミンDは、セロトニンの分泌を増やす働きがあります。ビタミンDは神経伝達物質の生成に関わる栄養素です。不足するとうつ病のリスクが高まります。ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるため、朝ベランダに出たり、散歩をすると良いでしょう。しらすをご飯の上にのせて食べたり、野菜と一緒に炒めるとおいしくビタミンDが取れます。

■ テオブロミン

チョコレートやココアなどに含まれるテオブロミンには、自律神経のバランスを整え、脳や体をリラックスさせる効果が期待できます。チョコレートやココアなどに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があり美肌づくりには欠かせない成分です。トーストやヨーグルトにココアパウダーをかけると手軽にテオブロミンが取れます。

自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



みずきの絆

読者からの
おたより募集中



●田んぼの時期が始まりましたね。今年もおいしい米が食べられますように。
(君津市 Tさん)

●稲の成長を見ていると、新米が待ち遠しいですね！おいしいお米が食べられるように農家さんに

エールをお願いします！
●みずきを拝見するたび、1ヶ月が早いなあと思っています。季節の農産物や花の情報があり、いつも楽しみにしています。
(富津市 Bさん)

●5月号のこれ食べたい「新タマネギと牛肉の煮物」さっそく作って食卓に出したら大好評でした。

タマネギの柔らかさと甘味が出て大変おいしかったです。
(袖ヶ浦市 Sさん)

●Sさんのようなご意見をたくさんいただきました。食材も少なくサツと作れるので是非アレンジも加えてみてください！

みずきの写真館



珍しい写真を募集しています。



4月14日 桜と鯉のぼり
竹岡関山地区 (富津市)



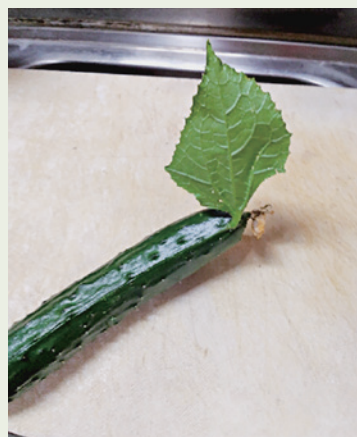
可愛い花「花みょうが」！
H・Tさん (君津市南子安)



桜が終って私の出番です
「石斛蘭」
長野 康夫さん (君津市西猪原)



年2〜3回なる不思議な実
ジャボチカバ
阿津 米彦さん (袖ヶ浦市蔵波)



ピンとした葉がついた
きゅうり
水野 歌子さん (君津市練木)

俳句

今月の風流人

ふうりゅうびと



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がありますのでご了承ください。

七夕に愛を語るか星二つ
我は上蛭蚓は下で畑仕事
初夏の風ラジオは草の中に鳴り
ツツジ咲き草に埋もれし椅子二つ
はじめての痛さがまんの虫さこれ
整備終ゆ輝く鉄塔夏木立
紫陽花や同窓会も時を超へ
春月夜屋形船をば見送りつ
早苗田や空に手を振り日々背伸び

田島 博海
本吉 孝雄
道譯みどり
佐久間秀夫
佐久間文子
相川 新一
伯ヶ部喜久男
玉村 美代
小田 慶喜

- 23 打ち上げ——、線香——
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 20 ウィスキーはこの中で熟成します
- 18 アウターの反対語
- 16 渡り——を通過して隣の校舎へ行った
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 12 手首のこと。——バンド
- 10 目で見える範囲のこと
- 8 春がスプリングなら夏は
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも

タテのカギ

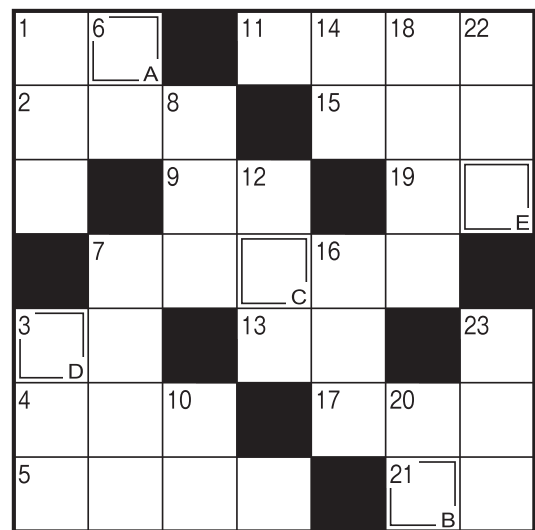
ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピサにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

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

ピクニツク



応募総数

158 通

正解者数

158 通

当選おめでとうございます。(敬称略)

進藤 幸雄 (君津市) 甲斐 陽子 (君津市)
上田 京子 (君津市) 鈴木 江理 (君津市)
平野 恭枝 (富津市) 荒井 昌江 (富津市)
馬場 珠美 (富津市) 齋藤麻依子 (袖ヶ浦市)
永嶋みずえ (袖ヶ浦市) 眞藤恵美子 (袖ヶ浦市)

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7/31(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。

川柳

裏金を妻に内緒で作りたい 石井 敏雄
長雨はあの予報士のせいじゃない 藤倉富二夫
スクワット夏のひかりに出会う朝 森中 川門
おらが村今時タダのサファリパーク 石井富美江
発熱を知恵熱かな？と笑う妻 三澤 義郎
もう少し蚯蚓がなれば横断中 小田 和子

短歌

焼け跡の軒下に入集まりて 横室 祥子
鍋で煮ている五つぶの麦 田島 博海
盆の暮君恋しいと墓参り 三上 芳
二人歩んだ時を想いし 大岩 静江
月一度義母と二人の勉強会 山口 睦子
短歌の良さの楽しみを知る 豊蔵えみ子
「今年又燕が来たよ」たわいない 北岡恵美子
夫との会話よい日常 宮川 智子
身を粉にと先祖の墓石に刻みあり 鳥飼 歌子
守り続けてあと幾年せを 和みみつ子
相見ればいたわり合える心地よさ 山口 睦子
行きつ戻りつ今に至りて 山口 睦子
我身は自分で癒やせと身を丸め 豊蔵えみ子
毛繕いする仔猫に学ぶ 北岡恵美子
シャクナゲはデイサーピスの庭に咲く 宮川 智子
日替わりで日本列島地震あり 鳥飼 歌子
怖れいだきて備えをすべし 宮川 智子
宵闇に音たてて降りし雨音に 鳥飼 歌子
今年初の台風1号に怯えながら 鳥飼 歌子
何も無きこと祈りし 鳥飼 歌子

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
君津市外算輪4-31-8
☎0439-32-1983

施設概要
式場…70席
会食室…60席
駐車場…70台

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



令和6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、木更津労働基準監督署奥田広明主任監督官を講師に迎え「労働環境の改善について」講義を受けました。

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。

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20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

ブルーベリーの販売、苗木の即売会を行います。苗木購入者には、研究会員が栽培方法を伝授！皆さまのギモンにお答えします！

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

介護の疑問や悩み事など
親身にご相談に応じます。
～お気軽にお電話ください～

* 居宅介護支援 (ケアプラン作成・申請の代行)

各種の介護サービスを受けるためには、介護計画書 (ケアプラン) が必要です。ご利用の要望に合った計画書を作成いたします。また、申請書などの作成や提出の代行もお手伝いいたします。

* 訪問介護 (ホームヘルプサービス)

要介護認定をされ、在宅ケアが必要とされる高齢者や障害のある方のご自宅にヘルパーが訪問、サービスの提供をさせていただきます。

* 高齢者生活支援事業

要介護状態となった高齢者及び自立高齢者が安心して日常生活を営むことができるように、介護保険外の支援を行う有償サービスです。

ケアマネージャー(要資格)募集中!

一緒に働いて頂けるケアマネージャーさんを募集しています。
常勤できる方、大歓迎です。

給 与：216,550円～(資格手当・業務手当含)

※介護プラン件数手当有

勤務地：JA きみつ介護センター



登録ヘルパー(要資格)募集中!

一緒に働いて頂けるヘルパーさんを募集しています。
週1日からでもOKです。経験の浅い方もサポートします。

時 給：1,200円～(土・日・祝100円アップ 時間外1,600円～)

勤務地：君津、富津、袖ヶ浦地区



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



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

7月16日(火) 13:00～15:00 周西支店
7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 (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	君津市下湯江 2K	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし 簡易水洗
	家賃 38,000円	
アパート	君津市中野 2DK	敷金 2ヶ月 礼金 なし 共益費 なし イオンタウン君津近く
	家賃 52,000円	
アパート	富津市大堀 3K	敷金 なし 礼金 なし 共益費 なし 2階角部屋
	家賃 33,000円	
アパート	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 48,000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



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



川島 善文さん 79歳

俊子さん 80歳

—君津市西原—

川島さんは代々続く農家。農業のかたわら善文さんは造園業を営んでいる。今まで水稻、レタス、サニーレタス、ニラ、春菊などを生産してきた。以前は、日中、収穫作業に追われ、日が暮れてから選別や梱包作業を行う毎日。「生活するために寝る間を惜しんで農業をしてきた」と振り返る。

今年の4月には都内で働いていた息子さんが、両親から農業を学ぼうと戻ってきてくれた。収穫作業などを手伝ってくれる強い味方だ。さらに徒歩圏内にひ孫がいて、成長が楽しみだという。

体調を考慮して全盛期の3分の1の面積に生産を減らしたというが「JAや県の職員などにお世話になり今までやってこれた。体が続く限り培った経験をいかして、農業を続けていきたい」と笑顔で話す川島さんご夫婦です。

現在は、ストックとサヤインゲンを生産している川島さんご夫婦。ストックは1997年ごろ、俊子さんが近所の女性たちと「花を栽培してみたい」と話をしていたときに、君津農林振興センター（現 君津農業事務所）から「ストックを生産してみませんか」と声をかけられたことがきっかけ。先進地である夷隅郡岬町（現 いすみ市）に行き、香りがよく鮮やかな花色に興味を持ち善文さんに相談して栽培を決意した。

当初、指導してくれる予定だった普及員が異動してしまい4年目までは手探り状態だったという。特に「八重鑑別」に苦労。出荷は八重咲きの花が主だが、発芽した苗には一重咲きも含まれており、葉の色や形から一重咲きの苗を見つけ出し間引していく作業は知識と経験が必要だ。岬町に足を運び農家に教わったり、普及員に聞きながら品質のいいストックが栽培できるようになっていた。

8月下旬から9月上旬まで種をまき、12月から翌1月に収穫する。最盛期には1日千本程を収穫し、30ケースを出荷する。ストックを栽培する仲間とは何度も北海道旅行に行くほど仲がよいという。

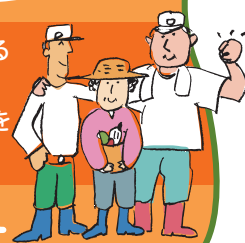
サヤインゲンは6月20日頃まで出荷。最盛期には朝5時から夕方6時まで収穫に追われる。以前は収穫後の選別作業も自分で行っていた。気候のせいでも成長が早まり収穫が間に合わず、仕方なく出荷をあらかじめようか悩んだ年もあったが、まわりの人に助けられて品質を維持したまま出荷をすることができた。今は小櫃経済センターの機械選別を利用してそのため収穫に専念できているという。善文さん手作りの収穫台車も作業効率があがった。



サヤインゲンの生育を確認する俊子さんと善文さん

きらめく
元気人地域でがんばる
農業者や
直売所出荷者を
紹介します。

vol.34



地域の農業に携わって60年

これからも農家を続けていきたい



移動金融店舗 運行スケジュール

曜日	2024年 7月	午前 10:00～11:30	午後 13:00～14:30
火	2・9・16・23・30	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	3・10・17・24・31	旧富津支店 (富津市富津 1470)	
木	4・11・18・25	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。

編集室の
声

きらめく元気人は60年にわたり地域の農業振興に携わってきた川島さんご夫婦。

取材は1993年4月

「みずきvol.10」以来31年ぶり。その時は職員がアボなしで伺い農作業を手伝いながら、取材を受けたこととお話していただきました。バックナンバーを見ると、確かに職員が作業している姿が！アボなしで取材を受けてくださった川島さんご夫婦の懐の深さを感じました。私はアボなし取材は不安でできません…。



桐ヶ谷