

いすみ

2026

3

VOL.305

* * 地域の営農と生活を結ぶ広報誌 * *

優しい気持ち
届けます

特集

からだに愛情 みんなに優しい
ヨーグルト

表紙の内容は4ページへ

 JAIすみ

目次

- 3. ベランダでも育てられる
みんなのコンテナ菜園
数独
- 4. 心を癒す 故人をしのぶ
お花の季節
- 6. 特集 からだに愛情 みんなに優しい
ヨーグルト
- 8. TOPICS in いすみ
- 10. 営農アドバイス
- 11. 家庭菜園
- 12. ぼくの夢、わたしの夢
愛デアキッチン
- 13. かわいいかぞく
作品コーナー
- 14. みんなのひろば
- 15. JAINフォメーション
理事会報告
- 16. グリーンスパ便り

※「農ある暮らし」「羽ばたけ いすみキッズ！」
は休載します。

ATMの 臨時休止の お知らせ

当JAでは、ATM入替工事のため、
下記の期間一部のATMを臨時休止さ
せていただきます。

お客様には大変ご不便をおかけし
誠に申し訳ございませんが、お引き
出し・お振込み等、お早めにご準備
いただきますようお願い申し上げます。

〈ATMコーナーの休止日〉

- ・夷隅支所ATM
令和8年3月9日（月）終日
- ・勝浦支所ATM
令和8年3月10日（火）終日

※上記以外の当JAの各ATM（大多
喜・御宿・岬の各支所、大多喜コ
ーナー、西畑コーナー、グリーン
スパいすみコーナー、中根コーナ
ー）および県内JAのATM、セブ
ン銀行、ローソン銀行、イーネット
（ファミリーマート、スリーエ
フ）のATMはご利用いただけます。

予約受付中



全農所属
石川佳純

旨味と香りの
絶妙ブレンド

エーコープ 新茶 2026

ご注文は支所・
購買店舗まで



松楽



宝玉



白楽

新茶飲み比べ キャンペーン

人気の銘柄3種を
セットにしました



1セットにつき茶筒を3個プレゼント!

水出し紫鳳ティーバッグ

予約限定キャンペーン

ポットにポンと入れるだけ！
一晩待てば、美味しい冷茶が
簡単に完成。



1ケース(6入)ご注文で
水出しポット(1ℓ用)を1本プレゼント!

1ケース100g (5g×20袋)

エーコープ銘茶 ご愛顧キャンペーン

対象商品15,000円（税込）
以上ご購入いただいた方の
中から抽選で

A賞 選べるホーム&
キッチン家電
10名様

B賞 エーコープ
マーク品等
詰め合わせ
セット
500名様

合計510名様にプレゼント!

プランターでも育てられる おんなのコンテオ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎

ハツカダイコン (ラディッシュ)

栽培期間が短く手間いらず
色や形の種類が豊富



ハツカダイコンの栽培方法

① 種まき

小型プランター (5L)へ、化成肥料 (NPK各成分 8-8-8)約28gを混ぜた土を入れる。8cm間隔で2列、深さ1.5~2cmのまき穴を株間が5cmになるようペットボトルのふたなどで開ける(写真1)。収穫する根の大きさは株間の広さによって変わるので、大きくしたい場合は株間を広くする。まき穴1カ所に種を4~5粒まき(写真2)、土をかけ手で抑え、しっかり水やりする。日当たりの良いところで栽培し、徒長を防ぐ。

種まき直後から防虫ネットのトンネルがけや不織布をべたがけて害虫駆除に努める。また、晩秋から早春(10月中旬~3月上旬)の種まきは気温が低いので、支柱をして園芸用フィルムのトンネル(写真3)で保温して出芽や生育を促す。

ポイント 発芽適温で一斉に出芽させる。



② 間引き

出芽は3日ほど。子葉が開いた頃に間引きして1カ所3株に(写真4)、本葉2枚の頃(写真5)に1株に間引く。間引きの際に株がぐらつくならば、周りの土を寄せるか新たに足す。本葉が開いてからは気温の高い時期は30度以上にならないようにする。

肥料は元肥のみで栽培するが、葉の色が薄いときは500倍程度に薄めた液肥を施す。

ポイント 間引きは適期に2回する。

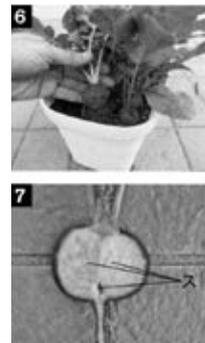


③ 収穫

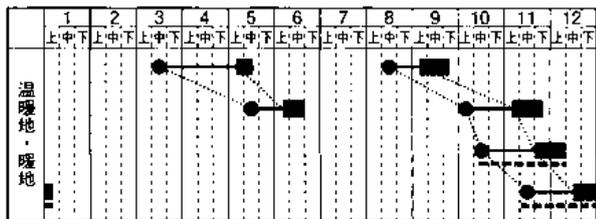
本葉が5~8枚、根径が2~3cmになったら収穫する(写真6)。収穫に適した期間は7日ほどで、特に春や秋は3日ほどと短いので採り遅れに気を付ける。葉柄部分を折って断面に小さな穴が開いていると根にスが入っている※(写真7)。

※内部がスポンジ状にスカスカになっている状態のこと

ポイント 収穫は遅れずにスが入る前に行う。



栽培カレンダー



● 種まき - - - 保温(トンネル) ■ 収穫

数独

出題：ニコリ

Q 二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロックのいずれにも、1から9までの数字が1つずつ入ります。

	9	8	7				1	
				2				3
4					3			
5					4			
	3						6	
				8				2
			1					7
1				6				
	2				9	8	5	

2月号の答え 6

4	1	5	8	7	9	3	6	2
8	6	2	3	1	4	5	7	9
7	3	9	2	6	5	8	4	1
1	8	3	6	2	7	9	5	4
5	7	6	④	9	3	1	2	8
9	2	4	1	5	8	6	3	7
3	4	1	7	8	6	2	9	5
2	5	7	9	3	1	4	8	6
6	9	8	5	4	②	7	1	3

◆問題の答えは来月号で

3



おひつじ座 3/21~4/19

全体運

運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう。

健康運

冷え、むくみ対策を。足のストレッチがおすすめ。

幸運の食べ物

キュウリ

心を癒やす 故人をしのぶ お花の季節

春の訪れを感じるこの季節。
新たなスタートも迎える方も多いことでしょう。
この機会に花を飾って心機一転しませんか。
3月17日から3月23日はお彼岸の時期でもあります。
生前好きだった色などを飾り、穏やかな気持ちで
故人を迎えましょう。

お彼岸とは？

お彼岸は、昼と夜の時間が等しくなる「春分の日」または「秋分の日」を中日として、前後3日間を含めた7日間を指します。あの世とこの世が最も近づく期間と考えられているため、お墓参りをして故人や先祖をしのぶ機会となっています。

お彼岸で花を飾る意味は、故人や先祖に感謝の気持ちを表したり、花の香りを楽しんでもらいたいという意味が込められています。花の色に特に決まりはありません。

春のお彼岸では、明るめの色を選んだり、花弁のポリウムがある華やかな花を選ぶと、春の訪れを感じることができるといいます。また、故人が好きだった色も取り入れるのもおすすめです。

春のお彼岸でよく使われる花

スプレーストック
カーネーション
トルコキキョウ
マーガレット
キンセンカ
スターチス
フリージア など



スプレーストック お彼岸向けに出荷中



収穫が進むストックのハウス

J A いすみ管内はスプレーストックの産地で、春のお彼岸に合わせて出荷を行っています。



ホワイト

色の種類が豊富で、チェリー（ピンク）、マリン（薄い青紫）、ホワイトは特に人気の色です。他にもイエロー、ローズ（濃いピンク）などたくさん種類があり、好きな色を組み合わせて好みの花束を作ることができます。

香りは香水と同じ成分を含んでおり、スプレーストックを飾った部屋は良い香りです。寒い場所に置いておくと長持ちするので、玄関に置いておくのも良いです。



マリン



チェリー

J A いすみ管内産の スプレーストックを 各施設で展示



現在、管内産のスプレーストックを左記の5施設に展示中です。華やかな色合いと豊かな香りで訪れた人をお出迎えしています。開花期間は3月上旬頃までの見込みです。ぜひご覧ください。

【展示施設】

- ・滝見苑（大多喜町）
- ・もちの木（大多喜町）
- ・SHINRA YOROVALL
- ・LEY（大多喜町）
- ・MUJIBASE OIKAWA A（大多喜町）
- ・グリーンスパいすみ（いすみ市）

販売もしています！詳しくは裏表紙へ



MUJIBASE OIKAWA



おうし座 4/20~5/20

全体運 健康運

周りの好意に甘えてしまつて◎ 持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉。有酸素運動を増やして。体調に好影響あり。

幸運の食べ物 ニラ

全国でブルーベリー、梨、キウイ
フルーツなどへの被害事例あり

侵入害虫

チュウゴクアミガサハゴロモに

ご注意を!

全国でチュウゴクアミガサハゴロモによる
果樹等への被害が発生しています。

外来種であるチュウゴクアミガサハゴロモは、国内では
2017年に大阪府で初めて確認され、爆発的な繁殖力で全国に
広まりました。卵を産み付ける際に樹木の枝を傷つけることが
特徴で、これにより**木が枯死する被害**が発生しています。

韓国では、リンゴ園やクリ園の木がほとんど枯死してしまっ
た深刻な被害事例があります。

千葉県内でもブルーベリーの木などで
発生が確認されました

全国では、梨、キウイフルーツ、柿の木などでも発生が確認
されています。ツバキ属やブナ科の木を好む傾向があります。

2026年2月現在、登録農薬がないため、耕種的防除で対応
します。

卵が付いている枝を発見したら、その部分の枝を切除して焼
却処分してください。

チュウゴクアミガサハゴロモの生態

卵は4月頃に孵化

爆発的な繁殖力

寄生する植物は広範囲

原産地は中国です。蛾に似た見た目をしていますが、属性は
カメムシ目ハゴロモ科で、カメムシやセミ、アブラムシの仲間
です。4月下旬頃に孵化し、7～9月頃に成虫が飛び回ります。
様々な植物に産卵し、卵で越冬します。

JAいすみ管内で見つかった
ブルーベリーの枝



チュウゴクアミガサハゴロモとみられる卵
が産み付けられたブルーベリーの枝。
この白い模様（産卵痕）が目印です。



白い模様を削り取ると、傷つけられた枝と、
枝の中に埋め込まれた卵が見えます。



成虫を
見つけたら
捕殺を

チュウゴクアミガサハゴロモの成虫。
体長11～16mm。
(写真：千葉県農林総合研究センター)

5



ふたご座
5/21～6/21

全体運

駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで。

健康運

ウォーキングなど骨を上部にする運動にツキ。

幸運の食べ物

グリーンピース

からだに愛情 みんなに優しい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、
家族みんなの元気を支える食品として
再注目されているヨーグルト。
健康効果や料理をより美味しくする
活用法などをご紹介します。



体に嬉しい ヨーグルトの効果

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。

骨の健康

乳酸菌に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

料理にアクセント!

ヨーグルトの使い方

調理の際は、加糖タイプやフルーツヨーグルトは避け、プレーンタイプを使ってください。

レシピ出典：Jミルクウエブサイト「ミルクレシピ」

ホワイト豚汁



【材料】(4人分)

豚バラ肉(薄切り) …250g	ゴボウ…1/2本
カボチャ…1/5個	チンゲンサイ…2株
だし汁…800ml	みそ…大さじ4
プレーンヨーグルト…3/4カップ	七味唐辛子…少々

【作り方】

- ①豚肉は長さを3等分に切ります。ゴボウはささがきにし、水にさらします。カボチャはひと口大に切ります。チンゲンサイの軸は縦4つに、葉はざく切りにします。
- ②だしを煮立ててゴボウ、豚肉を煮てアクを取ります。カボチャとチンゲンサイの茎を加えて5分煮ます。
- ③カボチャがやわらかくなったらみそを溶き入れ、チンゲンサイの葉とヨーグルトを加えて炒めます。
- ④器に入れ、好みでヨーグルト、七味をかけて完成です。



かに座
6/22~7/22

全体運

朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがおすすめ。研修や施設の見学などにツキ。

健康運

皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!

幸運の食べ物 ツマミナ

ゴボウとマイタケの ヨーグルトカレー



【材料】（2人分）

鶏もも肉……………150g
 塩、こしょう……………少々
 ゴボウ……………1/3本
 ニンジン……………1/3本
 マイタケ……………1/2パック
 サラダ油……………小さじ1
 バター……………10g
 小麦粉……………大さじ2
 カレー粉……………大さじ2
 A { ニンニク、ショウガ……………各1かけ
 プレーンヨーグルト……………210g
 トマトジュース（無塩）……………200ml
 塩……………小さじ1/2
 ハチミツ……………大さじ1
 スライスアーモンド、粉チーズ、レーズン

【作り方】

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうを振っておきます。ゴボウはタワシでよく洗い、ささがきにして水にさらします。ニンジンは薄いいちょう切り、ニンニク、ショウガはすりおろします。マイタケは割っておきます。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて表面に焼き色が付いたら取り出しておきます。同じ鍋にバターを加え、小麦粉、カレー粉を弱火で炒めます。香りが出たらゴボウ、ニンジン、マイタケを加えて炒め、鶏肉を戻し、Aを加えて中火で煮立ててから弱火で20分煮ます。
- ③盛り付けて、好みにトッピングをします。粉チーズ、レーズン、から炒りしたスライスアーモンドを添えます。

切り干し大根の ピリ辛ヨーグルト和え



【材料】（2人分）

切り干し大根（乾物）……………40g
 牛乳……………150ml
 小松菜……………150g
 ホタテほぐし（缶詰）……………70g
 七味唐辛子……………適量
 A { 白味噌……………小さじ2
 プレーンヨーグルト……………100g
 しょうゆ……………小さじ1
 砂糖……………10g
 白すりごま……………20g

【作り方】

- ①切り干し大根は、さっと水洗いして水気をよく絞っておきます。
- ②小鍋に①を入れて牛乳を加え、沸騰したら弱火にし、汁気がなくなるまで煮ます。ざるなどに広げて冷まします。
- ③沸騰した湯で小松菜をゆでて冷まし、食べやすい長さに切ります。
- ④Aを併せて和え衣を作り、ホタテを混ぜます。
- ⑤②、③を④の和え衣で和えて、器に盛り、七味唐辛子をかけたら完成です。

1月28日

ナバナの出荷本格化



J A いすみナバナ出荷組合は、ほ場巡回と出荷査定会を行い、生産者ら約30人が参加しました。

春を告げる食材出荷中



出荷形態ごとに規格を確認

最初にはほ場3カ所に行き、ナバナの生育状況や、使っている肥料などを確認。次に行った出荷査定会では、人形巻きやパック詰めなどの出荷形態ごとに現品を確認し、必ず規格を守って出荷するように申し合わせました。

平山勲組合長は「良質で美味しいナバナが育った。すぐに火が通るので、お客さんには色々な料理で味わっていただきたい」と話していました。

今年度のナバナは生育初期の猛暑の影響で、例年より1カ月遅い1月下旬から出荷



が本格化しました。生産量で県2位の産地として、4月まで約30トンを出荷する見込みです。



良質ナバナ育ってます



ほ場で生育チェック



2月6・7日

春の買い替え需要に 合同で農機展示会

J A は、J A 長生・J A 市原市と合同で農機展示会を行い、大勢のお客様が訪れました。

様々な商品を販売



当日は耕運機や草刈り機など、これからの季節に活躍の農機が勢ぞろい。この日だけのお買い得品や中古機コーナーなど、注目の

商品も目白押しでした。お客様は、農機の実演を見たり、性能を見比べたりしながら、自分に合った商品を探していました。

特売品!



にぎわう会場



おとめ座 8/23~9/22

全体運 健康運

運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良いほうに目を付けて◎ 無理は禁物。適度な運動と食事を心掛けて。

幸運の食べ物 タケノコ

1月23日

せん定と害虫駆除を同時に



せん定しながら害虫の卵が付いた枝を探します

「JAいすみブルーベリー出荷組合」といすみブルーベリー振興会は、いすみ市内の園地でせん定講習会を行い、生産者ら約30人が参加しました。

今回はせん定の方法を学ぶとともに、害虫のチュウゴクアマミガサハゴロモの駆除についても学びました。

チュウゴクアマミガサハゴロモについては5ページへ



樹の植え付けの方法も学びました

この害虫は近年、全国で果樹などを枯らしている外来種で、当JA管内のブルーベリー畑でも発生が確認されています。約2時間のせん定実習の間も、

チュウゴクアマミガサハゴロモと似た卵が付いた枝が次々と見つかり、生産者はその枝を切り取って処分していました。同組合の片岡尉組合長は「せん定を行う今の時期が駆除のチャンス。枝を注意深く見て、卵のうちに駆除を」と呼びかけていました。

卵がついた枝を確認



3月頃まで

果樹せん定 急ピッチ



1月頃から3月頃にかけて、JAいすみ管内の園地で、果樹のせん定が進んでいます。

当JA管内は、梨やブルーベリー、キウイフルーツなどが生産されており、木の休眠期にあたる冬季は、総じてせん定が必要になります。余分な枝を減らすことで養

分の無駄遣いを防げるので、良質な果実を生産するうえで大事な作業です。

いすみ市内で柿の園地約80アールを管理する農事組合法人「みねやの里」は、6〜8人で力を合わせてせん定に取り組みました。他の作業の合間を縫って作業を進め

ており、せん定の開始から終了まで約1カ月を見込んでいるとのこと。同組合の矢澤喜久雄代表理事は「花が咲く前に終わらせなければならぬ。柿の管理の中でも大作業だ」と忙しく作業をしていました。

大きな果実を目指して



柿のせん定をする生産者

水稲

●種子消毒・浸種（ばか苗病・いもち病対策）

☆種子消毒の方法

10℃以上15℃未満で行います。ヘルシードTフロアブルの場合、24時間浸種で消毒し、消毒後は1日程度陰干し（風乾）をします。

☆浸種

積算温度1000℃（水温10℃×10日、または13℃×8日）が基本です。低温が続くようであれば、夜間冷えすぎないように保温シートで覆います。水温10℃未満は積算温度にカウントされない場合がありますので注意してください。

●催芽・は種

催芽は、浸種の終わった粃を30℃に20時間ほど保ちます。細菌病の発生を抑えるために、短時間で催芽を終了します（種子袋の場合は、できるだけ平らになるように育苗・催芽器に並べる）。芽と根が1mm程度になったら、陰干しするか軽く脱水します。

は種量は、乾粃で1箱130〜150g、種粃1袋4kgで育苗箱26〜31枚を目安にします。芽の長さが0・8〜1cmほどで緑化に入りますが「ふさこがね」「ふさおとめ」などの苗が伸びにくい品種は1・5cmほどまで伸ばします。育苗器を使用する場合は、2日間28〜30℃を

表① 種子消毒時の薬剤使用量と水量（ヘルシードTフロアブル100mlの場合）

種粒量	希釈倍数200倍	
	薬量	水量
4kg (1袋)	40ml	8ℓ
10kg (2.5袋)	100ml (1本)	20ℓ
20kg (5袋)	200ml (2本)	40ℓ
40kg (10袋)	400ml (4本)	80ℓ

表② 育苗中の苗立枯病（カビ）防除

病原菌	見分け方	発生条件と発生場所	効果のある薬剤	使用時期	使用倍率
リゾーパス菌	カビの色が灰色〜白	30〜40℃の高温多湿条件で、育苗箱の表面に発生。	ダコニール1000 ダコレート水和剤	は種時から緑化期 ただし、は種14日後まで	500倍を1箱当たり500mlかん注
フザリウム菌	カビの色がピンク〜白	緑化期間中の低温（10℃以下）や土壌の乾湿の繰り返しで、粃の周りに発生。	ダコレート水和剤 タチガレエースM液剤	は種時または発芽後	
トリコデルマ菌	カビの色が青緑〜白	緑化開始時の低温が発生を助長。床土表面（地際部）に発生。	ダコレート水和剤	は種時から緑化期 ただし、は種14日後まで	
ピシウム菌	ムレ苗	出芽時および育苗期間中の低温により発生。	タチガレエースM液剤	は種時または発芽後	

●緑化

出芽苗を昼間20〜25℃、夜間10〜20℃に2〜4日保ちます。30℃以上の高温や過剰なかん水は、病害発生の原因なので避けてください。最初の半日は弱い光に当てます。急に強い直射日光に当たると白くなってしまうので、晴れた日は保温シートなどで日よけをします。ハウスでの緑化は保温シートなどを掛け、ハウスの開閉で地温が適正になるようにします。夜間、低温になるとムレ苗の原因になります。地温計を設置し適切な温度管理をしましょう。

保つことが最適なので、中に温度計を入れて温度を調節します。ハウス内で出芽する場合は、気温が特に天候に左右されるため、換気を小まめに行って適正温度を維持してください。

表 アブラムシに有効な薬剤

薬剤名	効果	倍率	使用時期	使用回数
アディオオン乳剤	残効性 浸透移行性	3000倍	収穫7日前まで	3回以内
アドマイヤーフロアブル	残効性 即効性	4000倍	収穫7日前まで	3回以内
スミチオン乳剤	残効性 接触・食毒性	1000〜2000倍	収穫3日前まで	3回以内
モスピラン顆粒水溶剤	即効性 浸透移行性	4000倍	収穫7日前まで	3回以内

※定植時にアドマイヤー1粒剤を使用した場合は、アドマイヤーフロアブルの使用回数に注意してください。

※ソラマメに農薬を使用するときは、農薬に「野菜類」「豆類（未成熟）」「未成熟そらまめ」のいずれかの登録があることを必ず確認してください。



●追肥
燐硝安加里一号Nを、1回につき20kg/10a通路に施用します。1回目は開花初期（2月下旬〜3月上旬）、2回目は整枝後で若莢が確認された頃（3月下旬〜4月上旬）です。

●整枝・土入れ
整枝は3月中旬以降です。太く、節の間が詰まった側枝を一株当たり7〜8本残し、株の内側に光が当たるように細い枝を切り取ります。整枝後、株元が隠れるように株の中央に多量の土を入れます。風による倒伏を軽減する、光を取り入れやすくなるなどの効果があります。

●病害虫対策
アブラムシ対策として、発生前にほ場の周りにシルバーテープを巻き、接近を防ぎます。発生した場合は速やかに薬剤を散布します。

ソラマメ

米づくりに向け準備



JAは2月4日、夷隅文化会館で令和8年産米の稲作講習会を開き、生産者、JA担当者など約50人が参加しました。

当日のテーマは、高温に応じた米づくりや、育苗時の保温資材の見直しなどについて。JA全農ちば・夷隅農業事務所・資材メーカーの担当者が講師を務め、それぞれの専門分野ごとに詳しく説明をしました。約2時間に行われた講義の中、生産者は最後まで真剣に聞きメモをとっていました。

JAは今年度の稲作に合わせて3JA合同の農機展示会も行っており、生産者の需要に合わせた取り組みを行っています。育苗センターでは、3月から種もみのは種・育苗や、苗の配達も行い、生産者のサポートに努めています。



稲作講習会



シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

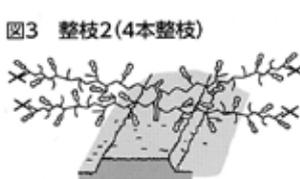
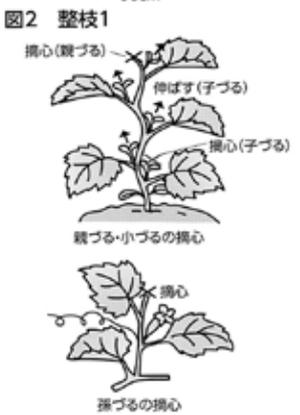
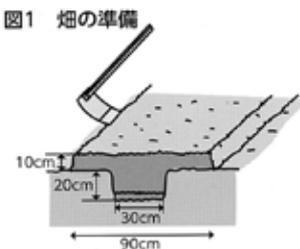
シロウリ（白瓜）は「越瓜（えつうり）」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

【栽培時期】発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

【品種】地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200〜300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい「沼目白瓜」（タキイ種苗など）、「白はぐらうり」（サカタのタネなど）、「青はぐら」（トキタ種苗など）などがおすすめです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、番用の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

【苗作り】苗づくりをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gとたい肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります（図1）。



【植え付け】風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

【保温】低温に弱いいため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ピニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいにならないまで育ったら取り外します。

【整枝】シロウリは孫つるに着果する性質があるため、摘心して孫つるを多く出させます。まず、親つるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子つるを4本伸ばします。その後、子つるを8〜10節で摘み、それぞれの孫つるは2葉を残して摘心します（図2）。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します（図3）。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

【追肥】子つるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫つるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

【収穫】若取りは200〜300g（開花後20〜25日）で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度（開花後40日程度）で収穫します（図4）。

園芸研究家 ■ 成松次郎





大原小学校 6年

にしきおり もとむ
錦織 志さん

ぼくの夢はシステムエンジニアになることです。地域の会社と協力して、いすみ市の産業や伝統文化の魅力を発信したり、地域の発展のために技術を考えたりしたいです。



大原小学校 6年

しらかわ とおま
白川 永真さん

将来の夢は、父の船を継いで船長になることです。ぼくの家でつり船を営業していて、父の姿にあこがれたことがきっかけです。将来は、いすみ市の漁業を盛り上げたいです。

ぼくの夢、
わたしの夢



愛デアキッチン



かんたん蒸しパン

材料 (作りやすい分量)

- むしパンミックス (エコープ商品) ……200g
- 牛乳 (または水) ……150~170ml
- レーズン、デコレーション用のクッキー (お好みで) ……適量

作り方

- ①ボウルに牛乳とむしパンミックスを入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ②お好みの容器に紙を敷くか、または油を薄く塗り、生地を入れて強火の蒸し器で15分ほど蒸します。
- ③竹串またはようじを挿し、串に何もつかなければできあがりです。好みに応じてレーズン、デコレーション用のクッキー・チョコ、あんこなどをのせるとより一層美味しくなります。



女性部岬支部
藤本 冷子さん
小高 美千代さん 小林 智枝さん

容器にもこだわって
可愛いお菓子に
しました



やぎ座
12/22~1/19

全体運
健康運

楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運！
手を使う運動を取り入れて。脳が活性化。

幸運の食べ物 クレソン

作品 コーナー

春はもう
すぐそこ!



「儀明の春」
いすみ市松丸 緩鹿 公さん



自動車展示会

3月8日(日)

9:00~15:30

ご来場の方に
プレゼント
あり

自動車センター

(いすみ市岬町中滝948-4)



注目の機能が
付いた自動車
などを展示します
試乗もOK!

※写真は過去の展示会の様子です。

【お問い合わせ】自動車センター ☎87-2410

作品コーナーに載せる 「身近な写真」「絵(絵はがきなど)」を 募集しています

①お名前②ご住所③ご連絡先を明記の上、作品を添えて毎月10日(土日祝の場合は前営業日)までに郵送またはEメールでご応募ください。

※作品にタイトルがある場合は併せてご記入ください。

郵送の場合

〒298-0112

いすみ市国府台1515-1

JAいすみ 総務部企画管理課

「作品コーナー」係

Eメールの場合

アドレス: kouhou@jaisumi.or.jp

※メールに「作品コーナー応募」と記載し、画像データを添付してください。

●ご応募いただいた作品はお返しできません。●1回の応募につき、おひとり様1作品をお願いいたします。●応募多数の場合は抽選となり、掲載できない作品がございます。●印刷の都合上、掲載時は色合いが実物と異なる可能性があります。予めご了承ください。

かわいいかぞく

たくさん
遊ぼう!



ラムくん

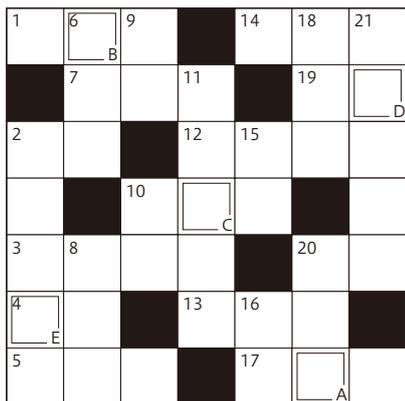
飼い主: 星田 久子さん
(勝浦市大楠)

ご主人の運動の相棒にと、星田家にやってきたトイプードルのラムくん。現在1歳のやんちゃ盛りで、庭に作ってもらったドッグランでおもちゃを追いかけたり、全身を使って駆け回ったりと元気いっぱいです。たくさん動く分食欲も旺盛で、夜はすぐにご飯を完食して満足そうに寝ています。大好きなのはドライブに行くこと。家族でお出かけするときはずっと一緒で、ご機嫌で車に乗り込みます。外出先では、初対面の人からも「可愛い!」と大人気のラムくん。いつでも、どこでも、周りを明るくしてくれるアイドルです。



ク
ロ
ス
ワ
ー
ド
パ
ズ
ル

Q 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？



ヨコのカギ

- お雛様にひな——をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういふことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った

タテのカギ

★応募方法★
クロスワードパズルを解き、このページ右下の必要事項をご記入の上、応募締切日までにハガキ、FAX、Eメールのいずれかでお送りください(ハガキやFAXの場合は、右下の応募用紙を利用すると便利です)。正解者の中から抽選で5人の方に「変身! 2スタイル収納ホルダー」をプレゼントいたします。
※本誌への投稿・応募に際して取得した個人情報(「個人情報保護法」に基づき、掲載目的・プレゼントの当選等)以外には、無許可では一切掲載いたしません。

●ハガキ(当日消印有効)
〒298-0112
いすみ市国府台1515-1
JAいすみ総務部企画管理課 宛
●FAX 0470-86-3204
●Eメール kouhou@jaisumi.or.jp

【当選者プレゼント】

変身! 2スタイル収納ホルダー



応募締切 3月10日(火)

2月号の答え

A B C D
ゴウカク



当選後、各支所職員から景品をお届けします。

2月号当選者
(順不同・敬称略)

- 飯島 豪 (いすみ市)
佐久間 治行 (いすみ市)
斉藤 きみ子 (いすみ市)
中村 光枝 (大多喜町)
嶋野 幸子 (大多喜町)

メールボックス



♥ 日頃からいつも楽しく拝読させていただいています。クロスワードも「ボ

♥ 手軽にできる「愛デアキッチン」いつも楽しみにしています。今回の豚バラチャーシュー、簡単にできてとても美味しかったです。
いすみ市 Y・Eさん

♥ 作品コーナーの「鬼、現る」の作品がすごい迫力でした。以前、米太郎の作品を作られた方と同じ方でしょうか？ すごい一言です。
勝浦市 A・Mさん

♥ 「家庭菜園」でゴボウの作り方を讀みました。春まき若ゴボウに挑戦します。収穫できるときが楽しみです。
大多喜町 S・Sさん

♥ おうち防災参考になります。ストックしてあるものを見直し、安心のためにローリングストック取り入れま

※コメントは、先月号に対して寄せられたご感想・ご意見などです。
大多喜町 M・Nさん

●クロスワードパズルの答え

●ご住所 〒

●お名前 (ふりがな)

(歳)
(男・女)

●電話番号

●JAや広報誌に対するご意見、ご要望、ご感想など (必ずお書きください)



うお座 2/19~3/20

全体運 運勢は好調。勢い良く動きましょう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣。
健康運 目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を。

幸運の食べ物 ソラマメ

JAいすみ旅行センター

金額は、おとな1名様代金です。

お気軽ツアー ～日帰り～

～藤とツツジが咲き乱れる～
あしかがフラワーパークとつつじが丘公園

【旅行期日】4月28日(火)
【旅行代金】21,900円

おすすめ! ～個人旅行～

春限定の特別体験! 往復東海道新幹線のぞみ号・普通車指定席付(東京⇄京都)

古都の静寂と圧巻の一本桜を独り占め!
高台寺 春の早朝貸切拝観

【宿泊施設】都ホテル 京都八条
【出発日】3月27・28日
【旅行代金】53,200円(1泊朝食付/2名一室)

桜の建仁寺拝観と老舗「八坂圓堂」の
天ぷらを愉しむ

【宿泊施設】ホテルザセレスティン京都祇園
【出発日】3月15日～30日
【旅行代金】78,800円～105,000円(1泊夕食付/2名一室)

JAいすみ旅行センター ☎86-3211

総代会事前説明会 (地区別座談会)

下記の日程で開催しますので、総代の皆さまのご出席をお願いいたします。詳細は案内状でお知らせいたします。

日程

開催日	時間	地区	場所
3月3日(火)	14:00～16:00	岬地区	JAいすみ岬支所 (いすみ市岬町椎木996-1)
3月4日(水)	14:00～16:00	夷隅地区	JAいすみ福祉センター (いすみ市能実295)
3月5日(木)	14:00～16:00	大原・御宿地区	JAいすみ福祉センター (いすみ市能実295)
	18:00～20:00	大多喜地区	大多喜町中央公民館 (大多喜町大多喜486-10)
3月13日(金)	18:00～20:00	勝浦地区	勝浦市芸術文化交流センター・キュステ (勝浦市沢倉523-1)

オイルキャンペーン

4/30(木)まで

新しい季節を、
新しいオイルで!

対象商品は多数!
お気軽にお問い合わせ
ください

SNスペシャル
4 L缶
~~3,000円~~
↓
2,500円



ディーゼルCF
4 L缶
~~2,500円~~
↓
2,300円



2サイクル
スーパーマルチ
4 L缶
~~2,700円~~
↓
2,400円



定期的なオイル交換で、
エンジン・ギヤを
長持ちさせましょう

※ご注文は最寄りの購買店舗
またはJA-SS(セルフスタンド)
まで

編集後記
☆先月号はスペースがなくて編集後記が書けませんでした。なので2カ月ぶりの編集後記です。お久しぶりです! ☆今月号は春らしく、お花いっぱい誌面にしましたよ。今回のおすすめはスプレーストック。ぜひ玄関などに飾ってみてください。本音が強いので、部屋の中が良い香りいっぱいになるんです。長持ちもするので、直売所「グリーンスパいすみ」などで人気の花なんです。お試しください。

- ◇1月の定例理事会が1月30日に本所で開かれ、次の8議案を審議し、全案可決・承認されました。
- 令和8年度事業計画の承認について
 - 固定資産の減損処理について
 - 令和8年度コンプライアンス・プログラムの策定について
 - 出資口数の減少について
 - 令和8年度借入金金の最高限度額決定について
 - 令和8年度貸出金利率の最高限度決定について
 - 令和8年度の同一人に対する信用供与等の最高限度額決定について
 - 令和9年度職員採用計画について

理事会報告

女性部短期大学校 25期生が入学しました



初めての講座



女性部は1月20日、本所で短期大学校の入学式を開き、25期生14人が入学しました。これから1年間、全12回の講座で、料理や手芸、生活の知恵などを学びます。

坂間範子部長は「毎月の講座が、皆さんにとって充実したものとなり、輝く女性として羽ばたいていけるよう願っている」とエールを送りました。

べそあがり!



手作り
手帳カバー



入学式

入学式の後には早速、第1回目の講座「手芸教室」を行い、短大生は「」A女性手帳カバー」を作りました。専用の布をはさみで切って、両面テープで貼ると、可愛いチェック柄の手帳カバーが完成。「布を切って貼るだけなので簡単で楽しい。素敵なカバーができた」と嬉しそうに話していました。

いこいの直売所

グリーンスパ便り

毎日
9:00~17:00
営業

お彼岸にぴったり
お花販売中!

グリーンスパいすみは食品だけでなく、地元産の花も販売しています。見ると思わず心が和む花は、3月のお彼岸の季節にもぴったり。色の種類が多様で長持ちもするスプレースtockは特に人気の花です。故人が好き

人気の花
スプレースtockあります

だった色を取り入れたりして、心穏やかなときを過ごしませんか。



ひな祭りに!
女性部コーナーの
おひな様



管内産の
ストックを展示中
(詳しくは4ページへ)



手作りの
お寿司や
おもちも



3月のミニ感謝祭は

8日(日) 毎月開催
22日(日)

グリーンスパいすみの出荷者募集中 詳しくは最寄りの支所まで

JAいすみ大原農産物直売所「グリーンスパいすみ」 いすみ市若山411 ☎60-9820