

地域の営農と生活を結ぶ広報誌

いすみ

2024

3

VOL.281



願い込めて、
華やかに

特集

あなたも日本茶ビューティー！

表紙の内容は8ページへ



— 目次 —

- 3月の農産物
- お米を美味しく楽しもう
数独
- 農ある暮らし
- 特集
あなたも日本茶ビューティー！
- TOPICS in いすみ
- 営農アドバイス
- 家庭菜園
- ぼくの夢、わたしの夢
愛デアキッチン
- かわいいかぞく
グリーンスパ便り
- みんなのひろば
- JAインフォメーション
理事会報告
- 羽ばたけいすみキッズ
コンビニで女性部のおむすび発売

3月の農産物

春キャベツ

3月頃から出荷が盛んになる春キャベツ。この時期だからこそその美味しさが詰まっております、大人の食材です。

冬キャベツと比べると、水分量が多いので葉が柔らかく、甘味が強いのが特徴です。そのため、冬キャベツはロールキャベツなどの煮物に向いているのに対し、春キャベツはサラダなどの生食に適しています。もちろん加熱しても豊富な甘味を引き出せるので美味しいですが、その場合、熱を

通すのは短時間で。加熱しすぎると水分でべちゃつとしてしまうので気を付けましょう。

JA管内では、いすみ市岬町、なかでも海の近くで栽培が盛んです。ミネラルたっぷりの潮風を受け、一段と甘く、栄養豊富な春キャベツが育っています。JA直売所「グリーンスパいすみ」は、そうして育った絶品の春キャベツを取り扱っていますので、ぜひお試しください。

お米を美味しく

楽しもう

五ツ星お米マイスター 小池理雄



玄米

最近では健康意識の高まりから、玄米を食べる人が増えています。

しかし売る側からすると玄米を消費者に販売するのは、簡単なようでいて実はハードルが高いのです。

弊社の名前は「小池精米店」です。文字通り精米することを生業としている会社です。つまりお米を玄米として販売することはもともと想定していません。

通常、玄米の中には、石やもみなどの異物が混入しています。玄米をそのまま小分け販売するとそういった異物が混入している場合があるのです。

異物が入る理由の一つは、コンバインで稲刈りをする際に田んぼにある異物を巻き込んでしまうためです。そして異物が残ったまま流通する理由は、そもそも精米段階で異物を除去することを前提としているからです。そう、玄米段階で異物がある程度入っていることは、精米店にとって普通なのです。

玄米を白米に仕立てるには、弊社のような小さな精米店でも、工場のように様々な機械を組み合わせてラインを組んでいます。その過程で異物を除去しているのです。あくまでも白米を仕立てるためであり、玄米を売るためではありません。もし玄米を売るのであれば別途玄米用のラインを組むか、きちんと異物まで丁寧に除去している農家から玄米を購入する必要があります。

そのため、弊社が購入している玄米は50種類以上ありますが、全てを玄米で売ることができません。そして玄米のまま販売できるお米とは、農家の段階でイレギュラーなもうひと手間をかけているお米であるため、実は比較的高値の場合が多いのです。

このように玄米で購入することはあくまでもイレギュラーケースであることは覚えておいてください。皆さんがもし玄米を購入される場合は、きちんと石抜き済みなのかどうか、ぜひともご確認ください。

数独

出題：ニコリ

2月号の答え 12

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

◆問題の答えは来月号で

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。

【考え方】

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないので、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

例題

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

例題の答え

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





みずみずしく、
甘いキャベツ

農

ある
暮らし



いすみ市岬町和泉

せきもと
関本 とし子さん (69歳)

「今年のキャベツは去年よりもうまくなってきたよ!」と嬉しそうな関本さん。育苗ハウスと露地の畑を活用し、冬キャベツと春キャベツの両方を栽培しています。丸々と締まった葉、収穫した瞬間からぼたぼたと滴る水は、栄養たっぷりで美味しいキャベツの証拠です。
実家は農家だった関本さんですが、本格的に農業に携わるようになったのは、21歳で嫁いだときからです。漁師として海に出ていた夫の晴



おうし座
4/20~5/20

全体運

運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉。

健康運

不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番。

幸運の食べ物 ウド



保管は芯をくり抜き、そこにしめらせたキッチンペーパーを詰め、新聞紙に包んで冷蔵庫に入ると◎

夫さんを支えながら、家の畑仕事を引き受けました。「もともとキャベツを作っていた義父を、子育ての合間を縫って手伝っていた。最初は全く分からなかったけれど、少しずつ勉強したよ」とのこと。多忙な中でも長年の積み重ねで知識を身に付けていきました。

今は漁師を引退した晴夫さんと力を合わせて、農業に専念しています。大切にしているのは、基本に忠実な農業を心掛けることです。キャベツの他にもトマトや小松菜など10品目ほどを育てていますが、肥料を安易に使い回さず、キャベツにはキャベツに合った肥料を選ぶように気を付けています。また、日頃からは種日などを記録したノートを活用しており「夫が小まめに記録を残しているから、1年前の記録などがすぐく参考になる」とほほ笑みます。

毎日頑張っているからこそ、悩むこともあります。それはヒヨドリやキヨンの鳥獣害対策です。育苗ハウスをしっかりと閉めたり、電柵を使ったりしていますが、それでも畑を荒らされるときがあるので、がっかりしてしまいます。けれど、苦勞を乗り越えて無事に出荷を迎えたときは格別の喜び。「もうすぐ出荷できると思ったときは、とても楽しみ！」と笑います。

収穫したキャベツは、すぐにJA直売所「グリーンスパいすみ」などに出荷しています。売りは、農家直送ならではの新鮮さ。輸送に時間がかかるスーパーの商品と比べて、とれたての状態が直売所に並びます。そのため、春キャベツはもちろん、冬キャベツも甘くて軟らかいと大好評で、関本さんは「新鮮な分、『本当に美味しい』とお客さんが喜んでくれる」と笑顔で話します。2月下旬からはいよいよ人気食材の春キャベツが定番です。美味しいキャベツを届けようと、今日も元気に畑に向かいます。

「これからも体に気を付けて、できる範囲でキャベツを作っていく。ぜひロールキャベツなどで味わってほしい」と話していました。

あなたも日本茶ビューティー!

日本茶は現代の科学で様々な健康効果が分かっています。
新茶の季節に「お茶活」で健康美を手に入れましょう。

日本茶の健康効果



消臭、虫歯予防
抗菌、抗ウイルス
腸内細菌叢の改善
抗動脈硬化など
血中コレステロール・
中性脂肪の上昇抑制
糖尿病・肥満の予防、
メタボリックシンドロームの予防
老化の抑制

抗がんなど
抗酸化など
脳の老化防止など
肝機能保護
血圧の上昇抑制
脳卒中とその進展抑制
免疫機能改善
抗アレルギー・抗炎症

美肌効果

「腸活」して
美肌を手に入れよう

美肌に便秘は大敵。お茶には整腸作用が期待できる食物繊維が含まれています。深蒸し茶ではお湯に溶けた細かい茶をそのまま飲みますし、抹茶や粉末茶はお茶の葉を粉にしているため、葉の栄養を丸ごと取れます。

ビタミンCは熱に弱いといわれますが、お茶に含まれるビタミンCはカテキンに守られているため、お湯で淹れても大丈夫です。ビタミンCの抗酸化作用で、肌は生き生き、美白効果も期待できます。



免疫力向上

美の始まりは
健康な体から

お茶には複数のカテキンが含まれています。熱いお湯で淹れると渋苦味成分のエピガロカテキンガレートが多く溶け出し、インフルエンザや風邪予防の効果があります。サポニンという成分もこれを補助します。最近人気のある水出しのお茶は、免疫力を高めてくれるエピガロカテキンの割合が増え、カフェインも少ないため、渋苦味が少なくて飲みやすく、水分補給にも向きます。メチル化カテキンが多い「べにふうき」緑茶は花粉症などアレルギー症状を緩和するといわれています。

生活習慣病予防

お茶飲み習慣で
生涯ビューティーに

年齢を重ねると体の様々な数値に変動があり、メンテナン스가必要になってきます。お茶に含まれるカテキン類は脂肪をコントロールしたり、糖の吸収を穏やかにする他、動脈硬化や血圧上昇を抑制します。口腔内の衛生や虫歯予防にもなります。さらにビタミンやテアニンも加わって抗がん作用、老化・認知機能低下の予防も期待されます。毎日お茶を飲んでエイジングケアしながら、生き生きと生涯ビューティーを目指しましょう。



期間中にご予約で
お買い得

新茶

2024
Green tea

おいしいお茶の淹れ方はコチラ!



おいしい冷茶の淹れ方はコチラ!



ご予約受付 3月29日(金)まで

おすすめ 予約限定

深むし煎茶 こずえ
1 kg (167g × 6本)
10,800円 (税込)



おすすめ 予約限定

飲み比べセット (白翔・玉翠・白樂)
300g (各品種100g)
5,000円 (税込)



その他、商品多数。詳細は最寄りの支所または購買店舗まで

美味しい理由

- ・八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使用
- ・深蒸製法のお茶と伝統製法のお茶を高い技術でブレンド
- ・真空・窒素ガス置換包装で開封するときまで新鮮さを維持

お買い得の理由

- ・多くの予約・製造により、良質な原料を安定して購入
- ・最先端のロボット技術などで省力化しコスト削減
- ・流通の合理化などでコストの大幅削減

安心の理由

- ・定期的な残留農薬・添加物の検査
- ・国内品質を保証するISO9001の認証を取得
- ・GAP認証を取得し、安全と環境に配慮した茶を使う取り組み

お茶でデトックス

お茶に含まれるカフェインは、解毒・利尿作用があるとされ、老廃物などを排出するデトックス効果が期待されています。さらに、脂肪燃焼を早めて代謝を促進する作用、熱いお茶であれば汗をかいて血行を促進する効果もあり、不要なものを体から出して健康な体を保つ効果が期待できます。

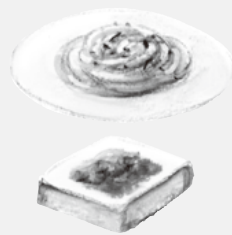


暮らしの中に もっと日本茶を

食材に美味しく活用

砂糖、みりん、みそを火にかけてよく練ったところに、よく絞って細かく刻んだ茶殻を混ぜて茶みそを作ってみましょう。おにぎりに塗っておくと焼きおにぎりに。ご飯にのせてお茶を注げばお茶漬けに。パンに塗っても美味しいです!

茶殻をよく絞って細かく刻んで、チャーハンやパスタソースに加えたり、菓子や天ぷらの材料にもなります。



お掃除や消臭に

しっかり絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃くと細かいごみが一緒にくっついてきます。焼き肉や焼き魚の後にお茶を炒ったりトースターで焼くと、部屋がお茶の良い香りに。よく乾かした茶殻は消臭剤代わりにもなりますよ。

2月9・10日

春の準備！

3JA合同の農機展示会



3月初めまで

窓口につるし雛



多種多様な商品ずらり



お買い得な中古機コーナー



当JAは長南町のJA全農ちば南総センターで、JA長生・JA市原市・JA全農ちばと「南総スプリングフェア」と題した農業機械展示会を行いました。
 これから迎える田植えシーズンや買い替え需要に備え、最新型農機や求めやすい特価品、中古農機などをずらりと展示。VRヘッドセットを使った農作業事故の疑似体験コーナーなどもあり、寒中たくさんの方々が来場しました。
 お客様は実際に操作したり隅々まで入念にチェックしたり、じっくり使い心地を確かめていました。

VRで農作業事故を体験



消耗品も豊富に



使い方を確認



どんなつるし雛があるか探してみよう！



御宿支所は「おんじゆくまちかどつるし雛めぐり」の期間中、窓口につるし雛を飾っています。
 同イベントは子どもの健康やかな成長を願って、御宿町内の店や施設につるし雛を飾り付ける催しです。御宿支所につるし雛は同町商工会の女性部による力作で、JAにぴったりの野菜のつるし雛などが多く、温かみのある作品に仕上がっています。
 色とりどりのつるし雛をぜひ見に来てください。

場を明るく彩るつるし雛



おとめ座 8/23~9/22

全体運 健康運

あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて。デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ。

幸運の食べ物 タマネギ



1月
**美味しい米づくりで
2人が県知事賞**



思い入れのある品種で賞をもらえて
光栄です

いすみ米の名を
広めたことに
深く感謝します



快挙を称え、受賞者にJAの花崎隆組合長から感謝状を贈りました

JA全農ちばは2023年産千葉米食味コンクールを開き、県各地のJAから「コシヒカリの部」に99点、「粒すけの部」に35点の応募がありました。1月中旬は米穀専門家を招いた最終審査を行い、審査の結果、コシヒカリの部ではいすみ市の田中宏さん、粒すけの部では大多喜町の鈴木賢司さんが見事、最上位に当たる千葉県知事賞を受賞しました。

当JA管内は、他にも4人が次点に当たる賞を受賞。当JAは、管内の生産者が両部門で最高評価を得たことや、多くの賞を受賞したことを称え、受賞者に特別感謝状を贈りました。

管内の受賞者は次の通り。(敬称略)

コシヒカリの部

- 千葉県知事賞 田中 宏 (いすみ市)
- 運営委員会会長賞 佐久間 實 (大多喜町)
- 運営委員会副会長賞 實方 栄治 (いすみ市)
- 県本部長賞 吉野 安男 (勝浦市)

粒すけの部

- 千葉県知事賞 鈴木 賢司 (大多喜町)
- 県本部長賞 鈴木 定男 (いすみ市)



コシヒカリの部で県知事賞の田中さん

水管理とたい肥を工夫したことが実を結びました



粒すけの部で県知事賞の鈴木さん

特別感謝状は、昨年行った第18回いすみ米食味コンクール(441点出品)の上位受賞者3人にも贈りました。

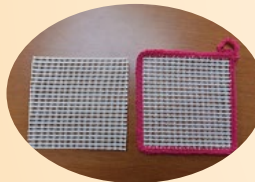
1月19日

23期生が入学



女性部は本所で短期大学の入学式を行い、23期生12人が入学しました。これから1年間、全12回の講座を通じて料理や手芸、生活の知恵などを学びます。

入学式の後早速、第1回講座「手芸教室」を開き、オリジナルオープンブクリに挑戦しました。作り方は簡単で、100円ショップなどで売っている滑り止めマットを適度な大きさに切り、マットの網目に毛糸を通して装飾をします。短大生は好きな色の毛糸を編んでおしゃれな作品を仕上げると、「ビンのふた開けだけでなく、鍋敷きや鍋掴みとしても使えそうで便利。友達の分も作ってプレゼントしたい」と笑顔で話していました。



だるまの片目に腫を入れるLA



これから共に地域を明るく盛り上げましょう

新入生を迎えた入学式



初めての講座

決意を胸に



1月19日

目標達成を誓う

共済を通じた「ひと・いえ・くるま・農業」の総合保障の提供に向けて、JAは本所でLA(ライフアドバイザー)の進発式を開き、LA13人が「顧客一人ひとりに寄り添って安心と満足を提供し、農業・地域社会とより広く、より深くつながっていく」と決意表明しました。今年度も、訪問とWEB媒体を組み合わせた効果的な推進により、ニーズに沿った提案に務めていきます。

水稲

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
リゾプス菌	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、籾の周りに発生。	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	

※ダコニール1000とダコレート水和剤は同じ成分のため、万が一併用する場合は使用回数に注意してください。

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、開閉で地温が適正になるようにします。

●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。
 ●催芽・は種
 催芽は、浸種の終わった籾を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（種子袋の場合には、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、乾籾で1箱130kg、150g、種籾1袋4kgで育苗箱26～31枚を目安にします。

●出芽
 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。
 ●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いうので、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、開閉で地温が適正になるようにします。



土入れ
 株の中央に多量の土を入れる

追肥
 わかみどりまたは燐硝安加里一号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回目は整枝後で若葉が確認された頃（3月下旬～4月上旬）です。

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
アディオソ乳剤	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液	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。

●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。
 ●病虫害対策
 アブラムシ対策として、発生前には場の周りにシルバーテープを巻きます。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。

ソラマメ



さそり座 10/24～11/22

全体運 健康運

好調運。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です。痛みや不調は早めにケアを。休息が大切。

幸運の食べ物 パセリ



「みどりの食料システム戦略」とは、環境負荷軽減を目指す農林水産省の政策方針です。そのなかで、2050年までに目指す姿の一つとして「化学肥料の使用量を30%低減」を掲げています。

●これまでの取り組み

土づくり資材として鶏ふんなどのたい肥のほか、鶏ふん焼灰入り肥料や、たい肥と普通肥料がひとつになった有機肥料「エコレット」など、国内地域資源（豚ふんたい肥など）を使った有機肥料の取り扱いを進めており、施肥コストの削減に取り組んできました。

●2023年11月から牛ふんたい肥を使った混合たい肥複合肥料の出荷を始めました

☆牛ふんを使うことのメリット

牛ふんたい肥は、鶏ふんや豚ふんたい肥よりも繊維質が多く、土づくりに役立ちます。「ちばの恵みぎゅ〜っと885」は牛ふんたい肥と化成肥料を一粒化しているため、化学肥料よりもゆっくりと長く効き、また、製造時に火力乾燥しているため雑草種子や病原菌などの混入の心配もありません。

☆畜産酪農家の抱える課題の解決へ

「ちばの恵み ぎゅ〜っと885」の商品化に向けた良質な牛ふんたい肥の確保のため、畜産酪農家を巡回し、課題となっていた牛ふん処理の改善を進め、肥料原料とすることで副産物収入につなげました。

千葉県耕畜
連携肥料

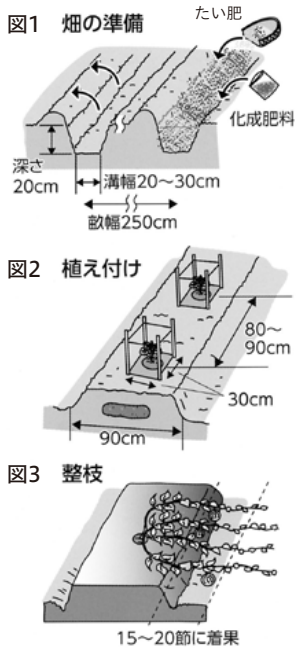
JAグループ千葉オリジナル肥料 「ちばの恵み ぎゅ〜っと885」

- ・保証成分 窒素8、リン酸8、カリ5
- ・容量 20kg
- ・用途 主に園芸向け（汎用）
- ・形状 粒状のため、機械施肥による省力散布が可能
- ・特長 県産の牛ふんたい肥を40%使用した混合たい肥複合肥料



JA全農ちば

【整枝・敷きわら・追肥】本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り外します。



【種まき】温床マットなどで25〜30℃に加熱したトンネル内で培養土を詰めた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は夜温15〜20℃に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

【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。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gとたい肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド（栽培床）を作り（図1）、黒マルチを張ります。

【植え付けと保温】風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80〜90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます（図2）。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

【収穫】小玉スイカは開花後（交配後）35〜40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている②果実の肩が張り光沢が出て③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます。

【人工交配・摘果】強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時ごろまで）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ



園芸研究家 ■成松次郎





大原小学校 6年

すえ よし はるか
末吉 永さん

僕の夢は、小学校教諭です。父が小学校に勤めていて、僕も子どもたちと共に学び、一年間を精一杯楽しめる先生になりたいです。



勝浦小学校 6年

お ご ぬき ほの か
越後貫 穂香さん

私の夢は、ウエディングプランナーです。他の人の幸せを祝ったり、思い出づくりを手伝ったりしたいからです。



ねぎチーズ



女性部夷隅支部
小林 かつえさん 峯島 百合子さん
石井 重子さん 菰田 節子さん

とろ〜りとしたチーズが絶品です!



愛デアキッチン

材料(4人分)

ネギ……4本 スライスチーズ……4枚
オリーブオイル……小さじ3 白ワイン……小さじ3
ケチャップ……小さじ4 ウスターソース……小さじ4

作り方

- ①ネギの白い部分は5cmのぶつ切りにし、緑色の部分は小口切りにします。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ネギの白い部分を焼きます。焼き目が付いたら白ワインを加え、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにします。
- ③②の上にスライスチーズをのせ、ふたをして少し加熱します。チーズが溶けたら皿に取り出します。
- ④フライパンでネギの緑色の部分をケチャップとウスターソースで炒めます。とろみが出てきたら③の上にかけて完成です。



ねぎたっぷり野菜の卵寄せ



ねぎのしほ揚げ

ねぎ1本で多彩なメニュー



やぎ座
12/22~1/19

全体運

交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉。

健康運

食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて。

幸運の食べ物 ミツバ

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

いつも
仲良しです☆

ゆきまさくん
さくらちゃん

飼い主：高梨 義教さん

(いすみ市長志)



左がゆきまさくん、右がさくらちゃん

2匹は草刈りのお手伝いとして、昨年未頃に高梨家にやってきました。ゆきまさくんはもうすぐ1歳、さくらちゃんは1歳になったばかりで、まだ子どもらしさが残っています。

ゆきまさくんは人懐っこく、ご主人が来ると大喜びであいさつの頭突きをします。後ろ足で立ち上がって体をすり寄せたり、なでてもらったりと、甘えるのが上手です。おっとりとしているさくらちゃんは、駆け回るのがあまり好きではないのか、追いかけてこに誘うゆきまさくんをかわしています。けれど2匹はとても仲良しで、一緒に寄り添って眠る微笑ましい姿も見せてくれます。ご主人は「そのうち可愛い子ヤギが生まれたら良いな」と期待しており、将来が楽しみな2匹です。

いこいの直売所

グリーンスパ便り

毎日
9:00~17:00
営業



春にぴったり♪ ちらし寿司を作ろう

春の陽気が近づいてきました。ひな祭りにもぴったりなちらし寿司を作ってみませんか。グリーンスパいすみの旬の食材や酢を使えば、見た目も味も良いちらし寿司を作れます!

使える! グリーンスパいすみの商品

※時期等の都合で店頭がない場合があります。

色々使える
人気商品

薄めて使う

春らしい
食材

華やかな
見た目に



エヨーブ
らっきょう酢



エヨーブ
五倍酢



ナバナ



ニンジン

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

健康ふれあい館

期間限定で開館中

※4月末までを予定

大人気!
高性能の
治療器を
何度でも
無料で体験!



家庭用電気磁気治療器
「リラクゼーションパーク」

1回につき30分間

座るだけ



※写真は過去の様子。
今回の会場とは異なります。

場所 勝浦地区購買店舗 (勝浦市植野489-1)
2階 特設会場

開館時間 (月~金) ※土曜日・日曜日・祝日は休館日です。

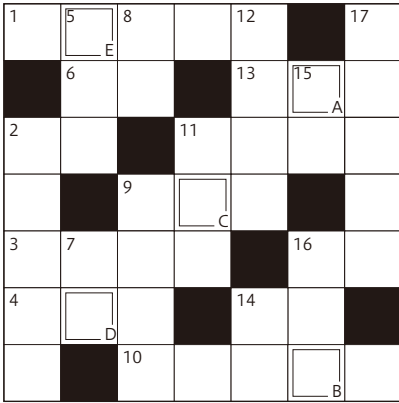
1部 9:30~13:00

2部 14:00~17:00

【お問い合わせ】 勝浦地区購買店舗 ☎76-0831



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

- 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- イエスの反対語
- 俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- いいかげんなことはしません
- 海に潜って貝などを採ります
- どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 捕手とバッテリーを組みます
- 原稿——、投票——
- 雨宿りのときに借ります
- 姫路や彦根、松本のものが有名

- タテのカギ
- 歌のうまさを競うイベント
 - 釣りで使う擬餌針のこと
 - 舌で感じ取るもの
 - 日本一高いものは3776mあります
 - 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物
 - 駅弁です
 - 人や車が行き来する道のこと
 - このような役を演じられるとは役者——に尽きます
 - ものを記憶する器官
 - ホルスタイン、ジャージーといえは
 - 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
 - ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

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「シリコンマルチラップ2枚組」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】

シリコンマルチラップ2枚組



応募締切 3月8日(金)

2月号の答え

ABCDE
シユプール

フ	ク	ビ	ト	ル	コ
キ	キ	ス	キ	ー	ー
ノ	ミ	モ	ソ	ト	シ
ト	チ	ー	ム	ユ	ン
ウ	マ	ン	イ	ン	ン
ツ	イ	ン	ウ	セ	ツ
ア	ア	リ	カ	シ	ツ

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)

- 遠藤 とし (いすみ市)
塚田 良子 (いすみ市)
矢代 恵子 (いすみ市)
磯野 訓 (大多喜町)
君塚 節子 (大多喜町)

メールボックス



◆「農ある暮らし」の宇田川さんの記事を読み、数年前に挿し木で育てたブルーベリーを畑に移植し増やしてみたくなりました。お客さんは呼べないけれど、子や孫たちの収穫の笑顔を見たいと思います。
勝浦市 Y・Mさん

◆いつも「愛デアキッチン」を楽しみにしています。また、コロナ禍も落ち着き、「お気軽ツアー」の再開嬉しい限りです。今年是非、夫婦・友達と参加したいです。
大多喜町 S・Kさん

◆牛乳をたくさん使えるミルク鍋のレシピはすごく助かります。温かくて美味しく食べられるミルク鍋に感謝です。次はシチューのレシピを教えてください。
大多喜町 M・いさん

◆「家庭菜園」コーナーは、毎回楽しみにしています。今回「春まきキャベツ」の育て方が詳しくて…。挑戦してみようと思います。
いすみ市 N・Yさん

◆「作品コーナー」の「白鳥さん 古沢小学校に登校!!」を見て、えっ!地元白鳥:ビックリです。中田さんいろんな写真がありがとうございます。
いすみ市 Y・Eさん

◆「愛デアキッチン」簡単でおいしいレシピ楽しみにしています。ゴボウと鶏モモ肉の歯ごたえ、油揚げ、ニンジン、こんにやく等も味がマッチしていて誰からも喜んでもらえます。レパートリーが増えました。
大多喜町 Y・Sさん

※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。

●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 好調運。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め。
健康運 足元を温めて。手や足の指の運動にツキ。

幸運の食べ物 ニラ

JAいすみ旅行センター
お気軽ツアーのご案内

日帰り ～季節の花を見に行こう～

①ひたち海浜公園

～ネモフィラが織りなす
青のハーモニー～

旅行期日：4月12日(金)
旅行代金：19,800円



②あしかがフラワーパーク

～ふじのはな物語～

旅行期日：5月1日(水)
旅行代金：21,800円



ご相談ください

個人旅行

*ご家族・ご友人、少人数グループ
・団体旅行コース作成・手配いたします。



まだまだ続く!

5月上旬 箱根*ツツジ
7月中旬 北海道*ラベンダー
(詳細が決まりましたら
お知らせします)

詳しいパンフレットを
ご用意しております。

お問合せ・お申込みは

JAいすみ 旅行センター(☎86-3211)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

JAオイル SNスペシャル 4L缶価格 ~~2,900円~~⇒2,500円

JAディーゼルオイルCF 4L缶価格 ~~2,500円~~⇒2,200円

JA2サイクル スーパーマルチオイル (混合ガソリン用) 4L缶価格 ~~2,700円~~⇒2,300円

4月末まで
オイルキャンペーン

定期的なオイル交換で機械の性能を維持し、
エンジン・ギヤなどの寿命を長持ちさせましょう。
※価格は税込みです

【ご注文方法】
最寄りの給油所(JA-SS)または購買店舗から配布される
「JAオイル特別推進」のチラシに記入後、給油所にご提出ください。

JAの自動車共済

地震・噴火・津波 時の



お車の保障は
大丈夫ですか?

地震・噴火またはこれらによる津波によって生じた損害は、車両保障の対象にはなりません。
地震等車両全損時給付特約を付加いただくと、これらの損害が生じた際に臨時に要する費用に
ついて保障されるので安心です!

ご契約のお車の偶然な事故を幅広くカバーする「全損害担保」でのご加入がおすすめです

- ※1 損害限定担保の場合、相手自動車ならびにその運転者または所有者の氏名もしくは名称および住所が確認できた場合に限りです。
- ※2 盗難による損害については、車上荒らし目的によるお車の損害を含みます。
- ※3 人との衝突・接触による損害は含みません。

2月号の掲載内容に関する追記
2月号2ページ「建物更生共済」の掲載内容について、「実損てん補特約」の注釈において「付保割合にかかわらず、火災共済金額を限度として、損害の額を共済金としてお支払い」とありますが、地震の損害への保障は例外となり、損害の額の50%をお支払いします。
記載漏れがありましたことをご詫びし、追記修正いたします。

詳細は最寄りの支所またはライフアドバイザーまで

編集後記
☆先月、私が広報誌の配布で道を歩いていると、オッドアイの白猫が近寄ってきました。つい、「どうしたの?」と声をかけると、白猫はニヤリと鳴いてきびすを返し、こちらを何度も振り返りながら先を歩いていきます。まるで「ついてこい」と言っているようでした。やがて白猫は、広報を配布予定の家に向かい、得意そうな顔でその家の駐車場に座り込みました。私がポストの前で立ち止まると、白猫は足元に近づいて体をすりすり。もう本当に可愛かった!猫って何を考えているのか分かりませんが、思わずとりこになってしまいましたね。

- ① 1月の定例理事会が1月30日にJA福祉センターで開かれ、次の8議案を審議し、全案可決・承認されました。
- ② 令和6年度事業計画の承認について
- ③ 令和6年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- ④ 個人情報保護統括管理者の選任について
- ⑤ 出資口数の減少について
- ⑥ 令和6年度借入金金の最高限度額決定について
- ⑦ 令和6年度貸出金利率の最高限度決定について
- ⑧ 令和6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
- ⑨ 令和7年度職員採用計画について

理事会報告

羽ばたけ いすみキッズ!

いすみ市大原

やまぐち りお
山口 璃桜ちゃん(2歳)



璃桜ちゃんはよく笑ったり、泣いたり、怒ったりと、感情表現がとても豊か。それにとっても好奇心旺盛で、気になる物を見つけるとすぐに「なにこれ?」と聞いています。宝物は可愛いぬいぐるみ、好きな遊びはおままごとです。音楽も大好きで、最近はメロディーに合わせて歌えるようになってきました。4月からは保育園に通うので、これからたくさんの友達との出会いが待っています。

お子様の写真を募集中

広報「いすみ」の裏面に思い出の1枚を載せませんか?

掲載対象はいすみ市、勝浦市、大多喜町、御宿町に住む0~12歳頃のお子様です。

写真の応募方法

①お子様の氏名(ふりがな)②性別③生年月日④ご両親の氏名⑤住所⑥電話番号⑦お子様の好きな遊びや頑張っていることなどをご記入のうえ、写真(1年以内に撮影した写真。郵送の場合は現像したもの)を添えて下記までご応募ください。

郵送の場合

〒298-0112

いすみ市国府台1515-1

J A いすみ 総務部企画管理課

※写真は広報誌への掲載後にお返しします。

Eメールの場合

アドレス: kouhou@jaisumi.or.jp

広報担当による撮影をご希望の場合

企画管理課 広報担当(☎86-3713)までお電話ください。

女性部の料理をコンビニで

ファミマで買える♪



コンビニ大手のファミリーマートは2月6日、女性部がレシピ提供したおむすびを発売しました。

同社は「各地域に根差した味・こだわりの食材・こだわりの調理法」をコンセプトに、全国のJA女性組織からおむすびのレシピを募集しました。全国から集まった約130案の中から8案を商品化し、そのうちの一つに当JA女性部のレシピが選ばれました!

商品名は「茨城県産しらすベーコンしらすゆかり」で、レシピ

原案は約30年の調理師経験がある峯島百合子さんです。試作時は、全ての世代が楽しめるおむすびを意識したとのことで「ゆかり、ベーコンなどを合わせることで、梅の風味が利いた食欲をそそる味に仕上げた」と話します。さっぱり風味でありながらもコクのある仕立ての、絶品おむすびができました。

おむすびは県内の全店舗など計1,580店舗で約1カ月にわたり販売予定です。



商品名 茨城県産しらす
ベーコンしらすゆかり
価格 158円(税込)

おむすびで地域の魅力をPR



レシピ原案を務めた峯島さん(中央)と女性部員

千葉県
の全店舗と、
茨城県・東京都
・埼玉県の一部
店舗で販売中