からつ

JA MAGAZINE 2024 10 No.223

～情熱・工夫・大地のめぐみ～

JAからつ ホームページは
http://www.ja-karatsu.or.jp/

JAからつ YouTube は

JAからつ番組告知

JAからつでは、イベント紹介や農畜産物紹介、郷土料理紹介、
レシピ紹介などJAからつ管内の農畜産物の魅力を放送しています。

『JAからつの特ダネ情報』 テレビ

放 送 局 ㈱ぴーぷる **放送時間** 月曜日～土曜日　1日3回　約10分間
7時10分(月曜日のみ　7時５分)　　12時50分(火・水曜日13時50分)・21時(土曜日のみ19時50分)

10月放送予定分

10月７日～放送
小ねぎ

10月放送予定分

10月21日～放送
女性部みそ作り

※番組内容・放送時間が変更になる場合がございます。ご了承下さい。　　特ダネ情報は「YouTube」でも発信しています

進めてます！自己改革

私たちは、平成28年度から農家・組合員や地域の方々の豊かなくらしを支えるため、**「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」**の3つの目標を掲げ、具体的な目標値や行動計画を設定して、自己改革に取り組んでいます。
本年度においても、組合員・地域住民の声に基づく自己改革を実践し、農業協同組合の使命である農業所得の向上や地域農業の振興、さらには、地域に根ざした協同組合として「食」と「農」を通じた地域貢献活動に取り組んでいきます。

JAからつが取り組んでいる自己改革の一部を紹介します。

営農経済部・購買事業　**Web予約注文システムの活用を進めています。**

スマートフォンをお持ちでない方などのための

Web予約注文システム【代行入力】

※『Ｗｅｂ予約注文システム』…スマートフォンやPCから生産資材の予約注文が行える仕組み

現在、JAからつではスマートフォンをお持ちでない方や不慣れな方にもWeb予約注文をご利用していただけるよう、職員が代わりに入力を行う「代行入力」の整備を進めております。
令和6年９月時点では【各資材センター】【各営農センター】で代行入力が可能となっております。※今後拡大予定
また、スマートフォンをお持ちの方に対しても注文方法の説明などサポートを行っております。Web予約注文の活用に難しさを感じる方は是非、資材センターや営農センターまたは各指導員へお声掛けください。

組合員の方々への利便性向上に努めています。

JAからつホームページでもご覧になれます!!

過去の広報誌「からつ」は
当JAホームページにも随時掲載しています。

http://www.ja-karatsu.or.jp/　　JAからつ　検索

JAからつ　●発行／唐津農業協同組合　〒849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎598番地1　TEL:0955-70-5222　FAX:0955-70-5259
●発行日／2024年09月25日　●発行部署／総務部総務課　●印刷／(有)四季の丘印刷

act.162 からつんファーマーズ

ナカムラトシキ 中村敏紀さん(53)

七山茄子部会　会計
栽培地域▼浜玉町東山田　農業歴▼7年
栽培品目(栽培面積)▼ナス／艶錦・筑陽(12アール)

JAからつの美味しいナス生産者さんの紹介です。今回は七山茄子部会で会計の中村敏紀さんの畑にお邪魔しました。ナスは、5～10月頃の初夏から秋にかけて美味しいと言われていますよ！ぜひ、JAからつのナスをご賞味ください！

――就農したきっかけを教えてください。

実家が料理店を経営していて、板前として勤めていましたが、お店を畳むタイミングで知人の勧めで就農しました。

――就農してみてどうですか。

就農当時はわからないことばかりだったが、営農指導員や先輩農家さんのアドバイスで試行錯誤しながら頑張っています。育てた農産物を加工し商品開発するなど楽しみながら就農することが出来ていますよ。

――栽培の流れを教えてください。

4月下旬から5月初旬に定植、6月下旬頃から収穫が始まります。

――今年の出来はどうですか。

今年の夏は例年より気温が高く生育には難しい条件でしたが、素晴らしいナスができていますよ。

――ナス作りの魅力は何ですか。

ナスは強い野菜の為、栽培する上で試行錯誤できる所です。短期間で結果が出る為、わかりやすい所もナス作りの魅力だと思います。

――美味しいナスの食べ方を教えてください。

ナスの揚げ煮浸しがおススメです。焼いた豚肉と素揚げした野菜と一緒に浸け込むと彩りも良く食が進みますよ。私は常備菜として冷蔵庫に保存しています。

――最後に読者の方へメッセージをお願いします。

人間の身体は、食べた物でつくられていきます。消費者の皆様には地元の安全安心な農畜産物を提供し、高品質なナスを提供していきたいです。ぜひ美味しいナスを食べてください。

JAからつでは「さが園芸生産888億円推進運動」を展開しています。

さが園芸888運動

CONTENTS【目次】

JA MAGAZINE 2024.10　Vol.223

02 お天気カレンダー
02 今月の表紙紹介
03 からつんファーマーズ
04 からつホットライン
佐賀県いちご部会研修会
ＪＡからついちご部会通常総代会
かんきつ栽培就農セミナーin唐津・東松浦
早期米コシヒカリ初検査
他
06 青年部LINE
07 女性部クッキング講座
08 10月 農作業ポイント
ハウスみかん
中晩柑
露地みかん
水稲
茶
10 JAインフォメーション
畜産通信
子牛セリ市成績
他
22 フルーツパラダイス
23 コラム
あなたもチャレンジ! 家庭菜園
脳トレ！　手足の体操
24 ふれあい掲示板
読者の声
理事会だより
クロスワードパズル
星座占い
他

ひとりひとりによい食を
みんなの良い食プロジェクト

お天気カレンダー

気象予報士（株式会社ハレックス）●檜山靖洋

富士山の初冠雪

甲府の気象台から、富士山の初冠雪が観測される日は平年10月2日です。初冠雪とは、山頂付近が雪で覆われた状態を麓の気象台から寒候期（10～3月）に入り初めて確認できることです。山に雪が積もっても、雲に隠れて見えないと初冠雪にはなりません。晴れてきて山頂付近を確認できた日が観測日となります。

富士山には一年中雪が降ります。そのため、いつがシーズン初めの雪かを判定するための条件があります。山頂の日ごとの平均気温がその年最も高くなった日を境目とし、気温が下がり始めてから初めて山の雪化粧を確認できた日が初冠雪となります。初冠雪の発表後に気温が上がり、その年の最も高い気温を上回った場合、一度発表された初冠雪は取り消され、あらためて気温が下がり始めてから観測します。2021年は9月7日に初冠雪が観測されましたが取り消され、9月26日に初冠雪となりました。一年中雪が降る富士山ならではの条件ですね。

七山

今月の表紙紹介

中村　櫂士（かいと）くん　【6歳】左
百寧（ももね）ちゃん【0歳】右
お父さん▸一也さん　お母さん▸咲良さん

お母さんから一言　すくすく元気に育ってね

佐賀県いちご部会研修会
安定生産を目指す

JAグループ佐賀園芸特産振興協議会と佐賀県いちご部会は7月31日、佐賀県いちご部会研修大会を鹿島市民文化ホールで開き、部会員や県、JA関係者ら約200人が出席しました。23年度産は、総出荷量444㌧、10㌃当たり収量3933㌔、10㌃当たりの販売金額596万円で昨年を下回ったが、販売単価は過去最高の1㌔当たり1515円となりました。24年度産は10㌃当たり収量5000㌔、販売金額750万円を目標に掲げ、「いちごさん」のブランド化を進め、若手育成や新規就農者確保に取り組み、「稼げる農業」の確立を目指します。研修中には、佐賀県野菜生産改善共進会施設いちごの部の表彰が行われ、個人の部で最優秀賞に打上支部の小峰克行さん、奈津子さん。団体の部では、上場地区いちご部会が優秀賞に輝きました。小峰克行さんは「上場地域の方々や研究会などに関わる多くの方々に支えられて受賞できた。今後も努力して成長し続けていきたい」と話しました。

▲佐賀県野菜生産改善共進会施設いちごの部で最優秀賞に輝いた小峰克行さん

JAからついちご部会通常総代会
安心・安全と信頼のあるいちごづくりに取り組む

県内有数のイチゴ産地であるJAからついちご部会は8月2日、当JA本所で第17回通常総代会を開き、部会員や来賓、JA役職員約90人が参加しました。総会では23年度事業報告並びに収支決算書承認についてなど全2議案を承認しました。24年度は、各地区が一層の栽培技術、栽培意欲高揚に努め、「いちごさん」を日本が誇る「ブランドいちご」のひとつになるよう部会全体が一丸で取り組み、229戸が約47㌃を栽培し、販売数量2488㌧(計画対比117・7%)、販売金額33億5880万円(計画対比111・6%)を目指します。山崎治部会長は「23年度産は、7月の大雨や梅雨明け後の猛暑の影響や苗立枯れにより、出荷量に影響があったが、24年産は果実品質の向上と安定した出荷を目指し取り組んでいこう」と話しました。総会の最後には、佐賀県野菜生産改善共進会とJAからついちご部会共進会の表彰を行いました。

▲あいさつをする山崎治部会長

受賞者は次の通り。敬称略

佐賀県野菜生産改善共進会

◇個人の部▽最優秀賞＝小峰克行(打上支部)優秀賞＝中山長(納所支部)宮崎博人(有浦支部)堀田直也(唐津支部)▽優等賞＝中村一也(東部支部)西島亮太(切木支部)神田正一(湊支部)松本博基(名護屋支部)◇団体の部▽優秀賞＝上場地区いちご部会▽優等賞＝唐津地区いちご部会

JAからついちご部会共進会

◇個人の部▽最優秀賞＝栗原繁一(東部支部)優秀賞＝小峰克行(打上支部)優良賞＝谷丸成人(値賀支部)団体の部▽最優秀賞＝納所支部

かんきつ栽培就農セミナーin唐津・東松浦
担い手候補者9人が参加

唐津・東松浦農業振興連絡会は、JAからつや唐津市、佐賀県唐津農林事務所と連携し、8月18日に当JA本所で「かんきつ栽培就農セミナーin唐津・東松浦」を開きました。唐津市をはじめ県内や他県より就農や新規でかんきつ栽培を希望する9人が参加しました。研修では、東松浦農業改良普及センター職員より、年間スケジュールなどの紹介、唐津市や唐津農林事務所の職員は、補助事業について就農支援策を説明しました。現地研修では、参加者は収穫体験を行いました。若手農家の事例紹介では、江川玄徳さんが就農までの経緯や栽培の魅力について話し、参加者からの質問に答えました。今後も、いちご栽培など就農セミナーを実施する予定です。

▲営農指導員の説明を熱心に聞く参加者ら

早期米コシヒカリ初検査
全量1等格付け

JAからつは8月14、16日の2日間、肥前、上場中部、2ケ所で2024年産早期米「上場産コシヒカリ」を初検査し、検査した全量を最上級の1等に格付けとなりました。24年産は、梅雨明け以降の好天に恵まれ良好の見込みです。上場産コシヒカリは700戸の農家が550㌶を栽培。収穫量は合わせて生籾で3500㌧を見込んでいます。JAからつ管内では、Aコープ店や直売所唐津うまかもん市場で販売しています。今後は、つや姫や夢しずく、ヒノヒカリ、さがびよりと収穫が続いていきます。

▲米の形質や着色を入念に検査する農産物検査員

唐津中央資材センター感謝祭
地域のみなさまに日頃の感謝を込めて

JAからつは8月1、2日の両日に唐津中央資材センターで感謝祭を開き、2日間で約700人が来店しました。当資材センターでは2011年の開店以来、組合員や地域住民へ日頃の感謝を込めて毎年開いています。来場者は温暖化による猛暑の影響もあり、スポットクーラーなどの熱中症対策商品の関心が高く、多くのメーカー担当者の説明を聞いていました。来場者は「感謝祭以外の日にも日頃から利用している。農薬の効果などすぐ職員に尋ねることができていつも助かっている」と話しました。

▲感謝祭の様子

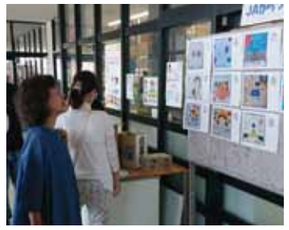
青年部看板コンクール
地域に感謝を伝える

JAからつ青年部は8月3日、唐津うまかもん市場でJA青年部手作り看板コンクールを開きました。今回のテーマは「感謝を伝えよう」で実施。当JAの青年部11支部が参加し、デザインやメッセージ性など出来栄えを競い、最優秀賞には、うわば北支部が輝きました。JAからつ総務課の深水課長代理は「看板の作成を通じて支部内の盟友の親睦を図り、多くの来店者に投票していただいた。作品は支所等に掲示しているので地域の方々に食への感謝が伝わって欲しい」と話しました。

受賞支部は次の通り。

最優秀賞＝うわば北支部

優秀賞＝唐津支部　佐賀松浦支部


▲投票に参加する来店者

【 西部支部 】 いのうえ　てつや

井上 哲也 さん(39)

青年部 盟友！募集中

現在青年部盟友を各支部にて募集しています。青年部とは、四十歳以下の男性で構成されている組織で、年間を通して、様々な活動を行っています。

・手作り看板コンクール 等

・支部対抗ソフトボール大会

このほか、独自の活動を行っている支部もあります。私たちと楽しく活動してみませんか？

対象者 唐津市内または玄海町在住の四十歳以下の男性

【お問い合わせ・申し込み先】
ＪＡからつ総務部総務課 深水まで
TEL 0955-70-5222
FAX 0955-70-5259

私たち女性部がおすすめ料理を分かりやすく紹介します。

女性部 クッキング講座

今回は 東部地区 女性部 岡部祐子さん が紹介します。

第149回

電子レンジで簡単!! キャベツのザワークラフト風

材料(2～3人分)

キャベツ …… 200g　ウインナー …… 3本
玉ねぎ …… 1/4個　粗びき黒コショウ …… 適量

A
粒マスタード …… 大さじ1　エーコープらっきょう酢 … 大さじ1
オリーブオイル … 大さじ1　エーコープ上白糖 …… 小さじ1
コンソメ顆粒 … 小さじ1/4　塩 …… 小さじ1/4

▶エーコープらっきょう酢

作り方

❶ 下ごしらえとして、キャベツをざく切り、玉ねぎを薄切り、ウインナーを5mm幅の斜め切りにしておく。
❷ ①を耐熱ボウルにいれ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ500Wで5分加熱し、水気を切る。
❸ 別のボウルにAの調味料を混ぜ、②を加え全体に味がなじむように和える。
❹ 器に盛り付け、粗びき黒コショウを散らして完成!!
※ 女性部では、ウインナーづくりも行っています。一緒にウインナーを作ってみませんか？

キラキラ 女性部

佐松地区 「ちゃぐりんフェスタ」

８月２日、相知支所にて、佐賀松浦地区のちゃぐりんフェスタを開催しました。今年は九電の出前講座や多肉植物の寄せ植え、らくがんやシャカシャカおむすび作りと内容が盛りだくさん！！九電の出前講座では、自転車を使って電気の発電を実際に体験したり、たくさんの種類の多肉植物から選んで寄せ植えをしたり、手作りのらくがんを作ったり、コップを使って簡単にアレンジおむすびを作りました。「普段なかなか体験できないことができて楽しかったです♪」営農指導員や地区の役員さんにお手伝いいただいて、親子で充実した時間を過ごしました。

准組合員との交流会 「らくがん作り」

唐津地区女性部では、8月3日、唐津うまかもん市場調理室にて、准組合員との交流を目的とした「らくがん作り教室」を行い、11名の参加がありました。手島部長の指導のもと、30年以上女性部で引き継がれている型を押し、心を込めて作ります。毎年参加してくださる方、初めて参加してくださる方、それぞれに思い思いの色で、綺麗な色彩のらくがんが出来上がりました。昔は果物が高価なものとされ、また、花も長持ちしないことかららくがんを作り、ご先祖様にお供えするようなったとか。今年も、女性部では各地区で、らくがん作りが行われました。興味のある方は、是非女性部へお声掛けください。

JA からつ 女 性 部

facebook　インスタグラム

茶【茶園管理】

三番茶摘採園や更新園など茶園毎に成熟の程度は異なりますので、園に合った管理の徹底をして下さい。今回は秋整枝について述べます。

1）秋整枝が一番茶生産に及ぼす影響

❶秋整枝の深さにより一番茶の芽数が決まります。一般的に浅いと芽数が減少し、深いと多くなります。
❷秋整枝により頂芽優勢が除去されると側芽の生育が始まります。充実した越冬芽を得るためには、時期的に早い方が良いのですが、秋整枝後の気温が高いと再萌芽し、再萌芽した茶芽は、一番茶の品質低下を招きます。
❸秋整枝面の古葉は、来年の一番茶の母葉となり、一番茶の伸育に必要な炭水化物はこの古葉で生産されますので、できるだけ光合成能力の高い古葉を母葉として摘採面に残して下さい。また、この古葉は窒素の貯蔵タンクとして重要で、一番茶に含まれる窒素のうち、古葉から約3割が流転しています。このようなことから秋整枝が収量・品質に大きく影響しています。

2）秋整枝の時期

秋整枝の適期は、平均気温が18℃～19℃以下になるころです。時期をあせらず、安全な時期に行ってください。

近年9月以降の気温が高い事が多くなっています。気象庁の季節予報等を参考にし、実施時期を決定してください。

3）秋整枝の深さ

整枝の深さは三番茶を摘採した園としなかった園では異なります。

●葉層を10㎝以上残します。
●葉層が薄く樹勢が弱い茶園は、浅く整枝し、葉層を確保します。
●樹勢は強いが芽数の少ない茶園ではやや深めにし、芽数の増加をはかります。
●三番茶摘採園は、摘採面を軽くならす程度とします。
●三番茶不摘採園では、二番茶摘採面より4～5㎝（2節以上）上で整枝します。

4）日焼の防止（仮整枝）

秋芽の伸びの良い茶園では、日差しの強い日に一度に深く整枝すると日焼を起こします。日焼葉は落葉し、来年の一番茶に影響を及ぼします。

●一度やや浅く整枝し、10日～2週間程度後に予定の整枝面まで落とします。
●日差しの強い日は避けます。

水稲（下場地区）

1）刈り取り前の水管理

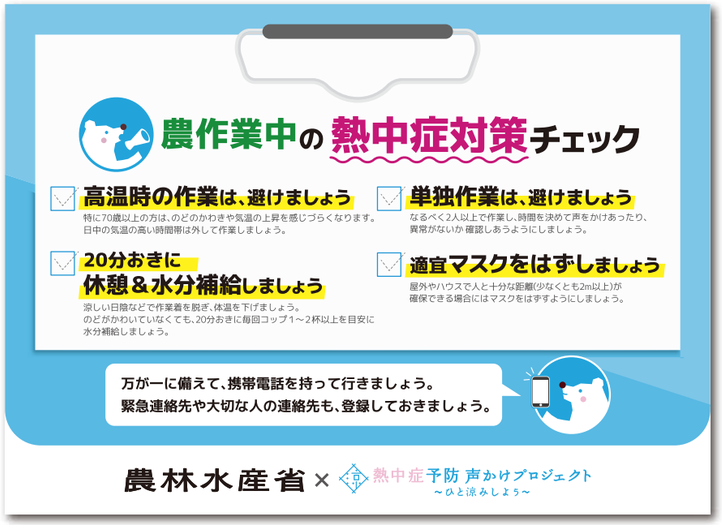
刈り取り前の稲は、好天が続き水田が乾燥すると登熟が悪くなります。また、胴割れを起こさないように、出来るだけ圃場水分を維持し、落水は刈取り7～10日前とします。作土が白乾状態になる前には、必ず走水を実施してください。

2）刈り取り適期

刈り取り時期が早すぎると青米、未熟粒が多くなり、玄米千粒重及び登熟歩合の低下や、屑米の増加で減収します。逆に遅いと、茶米や胴割れ米の発生が目立ち、光沢がなくなり、食味や検査等級を悪化させます。特に、茶米の発生は、成熟期直後から急増するので適期収穫に努めます。

刈取適期は、圃場全体の80 ～ 90%が黄色の籾色を呈して、１穂籾の活青米が10 ～ 15粒程度の時です。（籾の黄色率は品種でことなります。）

●「夢しずく」は、２次枝梗もみの登熟も早く枝梗間の差も小さいので、黄化もみの割合が９５％になった時期です。
●「ヒノヒカリ」は、９０％が黄化した時期です。
●「さがびより」の刈り取り開始の目安は、籾の８０％・穂軸の2/3が黄化したとき（穂先から５cm程度の穂軸が枯れている時）さがびよりは、他の品種に比べ、登熟後期の水分低下が早く、胴割れ米が発生しやすいので出来るだけ落水は遅くします。
●台風の接近が予想される場合は、倒伏防止と乾燥防止のために圃場に水をためましょう。



ハウスみかん

1）加温開始の目安

●夏芽母枝の発生から140～150日経過している
●根の伸長が停止していること
●葉色、葉柄の色が退色していること
●水挿し試験の花芽調査で花芽が確認できること

2）水挿し試験の実施

加温開始の20日前より実施しましょう。結果が分かるまでに7日前後かかりますので3日ペースで試験し、確実に着花を確認し、加温スタートしてください。

早期加温

3）温度管理

夜温18～20℃昼温26～28℃でスタートし、1℃／1日のペースで昇温し、夜温24℃昼温32℃で発芽を待ってください。発芽が確認できたら速やかに降温し、夜温17～18℃昼温24℃で満開まで管理してください。

4）水管理

加温開始前には十分な潅水を行ってください。発芽までは葉水を多用し、ハウス内の湿度確保に努めてください。発芽後は定期的な潅水を実施してください。

5）他管理

新梢と子房の充実のため、満開までにＮ、Ｃａの葉面散布を行いましょう。また着花過多の園では摘蕾を行ってください。

6）病害虫防除

●ハダニ防除はキリスターノズルで！

◎加温前

ハダニ
▶オマイト水 …… 750倍（7日・2回・普・C）
＋混用
▶アタックオイル …… 400倍（ー・ー・普・ー）

カイガラムシ
▶アプロードエースＦＬ …… 1,000倍（14日・2回・普・C）

◎蕾期

ハダニ
▶コロマイト水 …… 2,000倍（7日・2回・普・C）

※オイル系を使用したくない方は、指導員に相談下さい。

中期加温

7）リン酸・カリの葉面散布の実施

加温開始予定日の50日前からリン酸・カリ主体の葉面散布を5～7日毎に5回以上行ってください。

8）施肥

加温開始日の10日前に施用してください。

後期加温

ビニール除去が遅れている園では樹勢回復のために早急に行いましょう。また秋芽発生園ではすべて除去してください。

露地みかん

収穫時期となっております。分割採集を心掛け、計画出荷を行いましょう。特に市場での腐敗果の発生は単価安につながってきますので、防腐剤の散布と共に丁寧な収穫作業を徹底してください。

腐敗防止剤
▶ベンレート水 …… 4,000倍（前日・4回・普・B）
＋
▶ベフラン液 …… 2,000倍（前日・3回・劇・A）

中晩柑

1）果皮強化

果皮障害、貯蔵中のイタミ防止、浮皮軽減のため、カルシウム剤の葉面散布剤を散布し、果皮の強化を図ってください。

2）水分管理

収穫までは節水～水きり状態で管理しますが、過乾燥状態になると着色の遅延を招きます。定期的な果汁分析等を基に水管理を行いましょう。

3）夏秋枝の処理

盆前までに発生した新梢は、次年度の結果母枝として利用できますが、盆以降に発生した新梢は果実肥大抑制や増糖の妨げとなりますので、10月中旬を目途に除去して下さい。

4）病害虫防除

スリップス
▶ディアナＷＤＧ …… 10,000倍（前日・2回・普・A）

ハダニ
▶ダニゲッターＦＬ …… 2,000倍（前日・1回・普・B）

カメムシ
▶テルスター水 …… 1,000倍（前日・3回・普・C）

農薬は使用規準を遵守し、散布の際は他作物への飛散に注意してください。

棚卸による資材センター営業時間変更のお知らせ

令和6年9月30日（月）は棚卸準備のため、それぞれ右記店舗を昼12時で閉店とさせていただきます。また、**10月1日（火）午前は棚卸実査のため店休とし、午後1時より営業**とさせていただきます。組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

対象店舗
唐津中央資材センター
はまたま資材センター
おうち資材店舗
うわば資材センター

「第 26 回全国農業担い手サミット in さが」
参加者募集

令和７年１月、佐賀県で初となる国内最大規模の全国農業担い手サミットが開催されます。
日本の食と地域を支える県内外の担い手農家が、佐賀に集い日本農業の未来を語り合います。
全国の農業者と交流できるまたとない機会、農業に携わる皆様の御参加をお待ちしています。

佐賀県初開催

■募集内容
- 開催日時　令和７年１月 22 日（水）～ 23日（木）
- 開催場所　メイン会場　SAGA アリーナ
  地域交流会　県内６地域
- 募集期間　令和６年８月８日（木）～９月 30 日（月）
- 内　　容：１月 22 日（水）
  - 全体会（事例発表、基調講演、優良経営体表彰等）
  - 地域交流会（情報交換会）

  １月 23 日（木）
  - 地域交流会（現地研修会）
    ※県外参加者のみ
- 申込方法　公式ホームページから「参加申込要領」をダウンロードできます。「参加申込要領」をご覧のうえ、お申込みください。

詳しくは
こちらから

農業担い手サミット in さが

お問い合わせ
第 26 回全国農業担い手サミット in さが実行委員会事務局
（佐賀県農業経営課内）〒840-8570　佐賀市城内一丁目 1-59
TEL：0952-25-7572　FAX：0952-25-7272

畜 産 通 信

第19回JAからつ肉牛枝肉研究会(福食)　とき:7月25日

中山英一さんが最優秀賞を獲得

第 19 回 JA からつ肉牛枝肉研究会（福食）が７月 25 日、福岡食肉市場㈱で開催され、中山英一さん（唐津支部）が最優秀賞に輝いた。

（敬称略）

賞	氏名	支部	格付	BMS	枝肉重量
最優秀賞	中山 英一	唐津	A5	12	716.8
優秀賞	栗添 和明	肥前	A5	12	611.3
優秀賞	中山牧場㈱	玄海	A5	12	610.3
からつ和牛改良組合賞	池田 嘉彦	玄海	A5	12	481.6

▲受賞者　左から 中山駿さん、中山英一さん、栗添和明さん、池田嘉彦さん

子牛セリ市成績 9月

	性　別	頭数(頭)	平均価格(円)	平均体重(kg)	出荷日齢(日)	キロ単価(円)
JAからつ 合　計	雌	87	403,245	278	286	1,446
	去　勢	140	504,971	292	274	1,719
	計	227	465,983	287	279	1,614
キャトルステーション	雌	19	442,084	284	294	1,551
	去　勢	34	511,921	287	271	1,776
	計	53	486,885	286	280	1,695

佐賀牛いろはファーム NEWS　第７回　エサの紹介（松尾精麦）

牛のエサは、大きく分けて粗飼料（牧草・稲ワラ等）と濃厚飼料（とうもろこし・小麦・ふすま・大豆粕等）の２種類に分けられます。この粗飼料と濃厚飼料を混合し発酵させたエサをTMR（Total Mixed Ration：混合飼料）と呼びます。

今回は、佐賀牛いろはファームのTMRについてご紹介。佐賀牛いろはファームには、お母さん牛用と子牛用の２種類のTMRがあります。その全てを飼料専門家のアドバイスを受けて、松尾精麦株式会社（唐津市山本）に製造依頼しています。

松尾精麦TMRは、繊維質とタンパク質の両方を摂取できます。また、発酵食品のため甘酸っぱい独特の香りが出ています。牛の嗜好性も良好で、エサの選り好みが少なく、食べ残しといった無駄が抑制できています。そして、他のTMRと違い焼酎粕と糖蜜液が入っていることで、整腸作用による発育促進が期待されています。

TMRを主に担当（製造）されているのが、松尾精麦㈱製造部の筒井大輔さんと大古場裕さんです。お二人をはじめ松尾精麦の皆さんは、高品質で安定したTMRを作るため、原料の粉塵が舞う中で日々過酷で繊細な作業に尽力されています。佐賀牛いろはファームの牛が健康的に管理できているのは、地元企業による協力の賜物です。

大古場裕さん（左）と筒井大輔さん（右）

TMRを製造する工場内部

@SAGAGYU_IROHA

家畜伝染病予防等の衛生措置により施設は関係者以外立ち入り禁止となっており、一般の方へ見学といった施設案内は行っておりません。

指南役 綿本彰（わたもとあきら）

https://yoga.jp/
日本ヨーガ瞑想協会会長。日本各地でヨガや瞑想（めいそう）の指導とその指導者の育成に当たる他、インドやイタリア、英国など世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。

参考資料：『読むだけで身体と心がととのうヨガ 人生が輝く魔法のヨガ・メソッド50』（綿本彰著、主婦と生活社刊）

ポーズ不要！

ヨガの教えで心と体をリラックス

心や生き方を整えるためのメソッド、ヨガ。難しいポーズや特殊な呼吸法を想像しがちですが、その本質さえ押さえていれば、体を動かさなくても心身を整えることができます。ヨガの教えで日々を心地よく過ごしましょう。

※イラストは全てイメージです。

全身が整う

頭のてっぺんを
引き上げるイメージで
背骨を伸ばしてリラックス

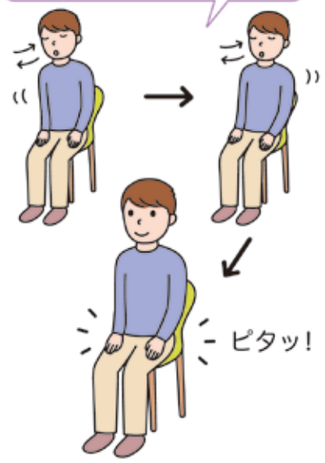
キーホルダーになった気分。
足裏はちょこんと床に着いているだけ

楽な姿勢で立ち、背骨を伸ばします。いすに座っている場合は座骨で上半身を支えるように骨盤を立てます。胸を斜め上に向けて開き、肩と肩甲骨を落とし、顎を軽く引いてうなじを伸ばします。この姿勢のまま、ゆったりと深呼吸を繰り返しながら、頭のてっぺんからクレーンで引き上げられているイメージを描きます。体の疲れや圧迫からすーっと開放されていく感覚を味わいましょう。

背骨が整う

背骨をスラリと伸ばして
バランスポイントを
見つけると
気持ちが和らぐ

体が踏ん張りから解放されていく、
重心の真ん中を見つけよう！



頭頂を引き上げ、そこからぶら下がるように脱力し、背骨のラインを整えます。立っている人は足の裏、座っている人は座骨にかかる重心を意識して、深呼吸しながら姿勢を前後左右にゆっくりと倒します。この動きを繰り返しながら、すっと力が抜ける場所を見つけましょう。ここ！という位置で頭頂を引き上げ、そこからぶら下がるように脱力します。楽な呼吸で、和らいでいく気持ちを感じてください。

呼吸が整う

カウントしながら
息を長〜く吐いて全身換気。
細胞が生き生き若返る

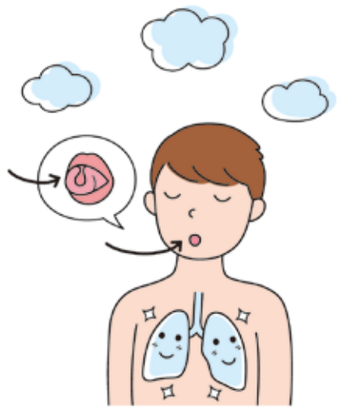
リラックスできる呼吸法の基本。
「長い息」と「長生き」は同じ意味！

息を吸いながら頭頂を引き上げ、吐く息で全身をリラックスさせます。軽くひと息吸った後、心の中でカウントしながら息を吐いていきます。どんなテンポでも結構です。他のことは意識せず、カウントに集中するのがポイント。息を長く吐くと、全身をリラックスさせる副交感神経が刺激され、心が落ち着きます。

全身の換気をすることで、細胞を若返らせることにもつながります。

「爽やか呼吸」で
肺を冷やしてリフレッシュ。
胸の奥を爽やかにキープ

抑うつ状態の原因になる、肺の中で
よどんでいた空気を交換する呼吸法だよ



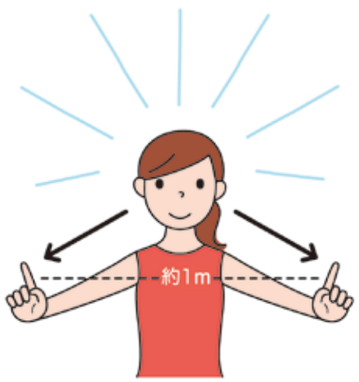
軽くすぼめた口から、舌先を少しだけ出します。可能なら舌先を上に丸めて筒状にします。その舌の隙間からゆっくり息を吸いましょう。息を吸い切ったら口を閉じ、鼻からモワッと吐いていきます。これを繰り返します。吸うときは軽く胸を反らせて頸を上げると、冷たい空気が左右の肺にたっぷり入ります。

最後は軽く背筋を伸ばして目を閉じて、胸回りの爽快感を味わいましょう。

脳が整う

焦点を絞らず
目の奥の力みを緩めると
みるみる気持ちが軽くなる

両手の指が自然に見えている感覚が
「俯瞰」なのだ



両手の人さし指を眼前約50cm、左右約1m引き離し、指を曲げ伸ばししながら、その動きが同時に見える状態をつくります。左右の指先の映像が左右の目に勝手に映し出されるイメージです。これが「俯瞰（ふかん）」の感覚です。

この感覚を研ぎ澄ますことによって、ストレスの原因である「何か1つのことに執着する心」をリセットして、大らかに全体を見渡すことができるようになります。

無色透明な体になって
さまざまな音を通過させて
リラックスしよう

音が体をすり抜けていく
感覚を味わってみよう

吸う息で頭頂を強く引き上げ、吐く息で脱力しながら姿勢を整えます。この呼吸をゆっくり5回繰り返します。その間自分の周囲の音に耳を傾け続けます。耳を澄ますことに意味があるので、何も聞こえないくらい静かでも構いません。

自分自身の体が次第に無色透明になり、ついには空間となって、音が通過していくイメージを描きます。リラックス状態が深まり、純粋無垢（むく）になり、脳も心も澄み切っていきます。

唐津市・玄海町でさつまいも栽培を始めませんか

さつまいも
生産技術・経営セミナー

会場：佐賀県上場営農センター（唐津市鎮西町早田1471－6）

内容

○栽培・経営の基本
○芋焼酎用の契約栽培
○活用できる支援策
○先輩農家の事例紹介
○圃場見学・収穫機械実演

申込・問合せ先

お申込QRコード
（インターネット）

★応募締切：R6.11.6（水）

●佐賀県　東松浦農業振興センター
TEL：(0955)73-1121
HP：https://www.pref.saga.lg.jp/list02462.html
●JAからつ西部営農センター
TEL：(0955)82-2211

唐津東松浦農業振興連絡会 （唐津市・玄海町・JAからつ・唐津農林事務所・東松浦農業振興センター）

佐賀県農業公社からのお知らせです !!

～佐賀県農業公社の役割が益々増大～

令和5年4月基盤強化法の一部法改正が施行され、市町が『地域計画』を令和7年3月までに策定・公告し、この『地域計画に基づいて農地の貸借をするようになりました。この法改正によって令和7年4月以降の農地の貸借は農地中間管理事業に一本化されます。

令和7年4月から『手数料』のご負担をお願いします。※R7.4.1以降に県公告で権利設定される契約が対象です。

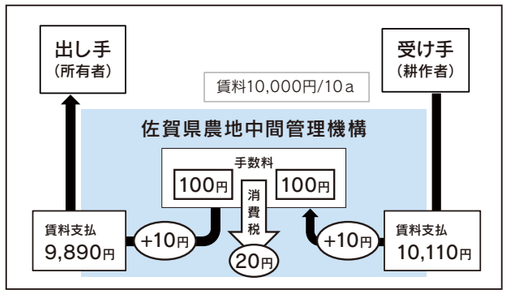
農地の貸借が一本化されることから、農業公社の業務（賃料受払等）が年々増加し、数年後には3～4倍の業務量になることが予想されます。農地中間管理事業を将来に向けて持続的・安定的にご利用いただけるよう、利用者の皆様に一部負担をお願いすることといたしました。何卒ご理解のほどよろしくお願いします。

※詳しくは佐賀県農業公社ホームページをご覧ください。

□手数料の概要

対象者	対象となる契約	手数料率	対象となる権利
出し手（所有者）	令和7年4月以降に県公告で権利設定される ・満期再契約（更新） ・新規契約	出し手・受け手双方から毎年賃料の1% ＋ 手数料に係る消費税10%を外税で徴収 ※耕作者の手数料は5万円（税抜）を上限	賃借権（賃料が発生する権利） ※使用貸借（賃料が発生しない権利）の場合は手数料対象外
受け手（耕作者）			

□手数料徴収イメージ



タマネギ生産技術・経営セミナーinうわば

申込問合　**★応募締切：R6.11.25（月）**

お申込みQRコード

●佐賀県　東松浦農業振興センター TEL：(0955)73-1121
HP：https://www.pref.saga.lg.jp/list02462.html
●JAからつ西部営農センター　TEL：(0955)82-2211

唐津東松浦農業振興連絡会 （唐津市・玄海町・JAからつ・唐津農林事務所・東松浦農業振興センター）

JAバンク佐賀

JA年金友の会

短歌・俳句・川柳コンテスト（よみコン）

大募集

■応募期間
令和6年10月1日（火）～11月29日（金）

■応募資格
応募期間中において、**JAに年金振込をされている方、JAに年金振込を予約されている方**

■応募部門
短歌・俳句・川柳の3部門です。※テーマは自由です。

■応募作品数
1名につき各部門（短歌・俳句・川柳）いずれか1作品です。 ※未発表の作品に限ります。

■応募方法
所定の応募用紙に記入し、各JA金融窓口へお申込みください

■賞
- ◎最優秀賞 …… 各部門1名（賞金5万円、賞状、盾）
- ◎優秀賞 …… 各部門2名（賞金3万円、賞状）
- ◎優良賞 …… 各部門3名（賞金1万円、賞状）
- ◎佳作 …… 各部門5名（JAバンク佐賀オリジナルグッズ、賞状）
- ◎NBCラジオ賞 …… 各部門1名（NBCラジオオリジナルグッズ、賞状）
- ◎佐賀新聞社賞 …… 各部門1名（佐賀新聞社オリジナルグッズ、賞状）

■表彰
最優秀賞については、令和7年度年金友の会佐賀県大会にて表彰致します。

■選者〈佐賀新聞 読者文芸選者〉

（俳句の部）	（短歌の部）	（川柳の部）
田中 南嶽 氏	松尾 純人 氏	横尾 信雄 氏
（たなか・なんがく）	（まつお・すみと）	（よこお・のぶお）

■入賞作品発表 佐賀新聞紙上（令和7年3月予定）にて発表致します。

応募された方、全員に作品集をプレゼントいたします。

応募作品に不適切な記載がある場合は、作品集に掲載されない場合がございます。

［主催］JAバンク佐賀

お問い合わせは ●JAからつ本所 金融部 ☎（0955）70-5225
●各支所窓口

NOUNEN 若い農業者の皆さん！自分の老後自分で守れますか？ 若者

若い今こそ年金アクション！

若い農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

ポイント1 35歳未満で一定の要件を満たせば、1万円からでも加入可能

ポイント2 認定農業者で青色申告者等には国庫補助で手厚い支援

ポイント3 税制面で大きな優遇措置

詳しくは… 農業者年金基金 検索 https://www.nounen.go.jp

農協、漁協など農林漁業団体にお勤めだった方

農林年金に住所が未登録の方

特例一時金をもらい忘れていませんか？

令和7年3月末で請求期限（時効）となります！

お急ぎください！

特例一時金の対象者

改正法の施行日（令和2年4月1日）の前日（基準日）において特例年金の受給権を有している方（退職給付、遺族給付、障害給付のすべての受給者）。

基準日において特例年金の受給権を有していないが、厚生年金と農林年金の統合（平成14年4月1日）より前の農林年金への加入期間が1年以上ある方。

平成8年12月末までに団体を退職された方の住所情報が未登録の可能性があります。
そのため特例一時金のご案内をお送りできず、特例一時金を受け取れない方がいます。
令和7年3月末に請求期限（時効）となってしまうため、お心当たりのある方はまずはお電話でお問い合わせください。

農林年金 住所登録センター 0120-199-155

農林年金 農林漁業団体職員共済組合

〒110-8580 東京都台東区秋葉原2番3号
https://www.norin-nenkin.or.jp/
農林年金 検索
詳細については右記のQRコードからもご確認いただけます。お問い合わせはお電話でも受け付けております。

@norin_nenkin
SNSでも情報を発信しております。ぜひご覧になっていただき、フォローをよろしくお願いします。

JASS キャンペーン情報

全SSにて実施 **オイルキャンペーン開催!**

期間：9月1日～10月31日　期間中、JAオイルを大特価 にて販売します！

詳しくはお近くのSSまでお気軽にお問い合わせください

お住まいお探しの方必見!!

唐津市神田　アパート
家賃 50,450円
3DK　和6 / 洋6 / 洋4.5 / DK9
■交通/ＪＲ筑肥線 唐津駅 徒歩18分　■築年数/27年
■建物構造/鉄筋コンクリート造　■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月　■備考/保証会社要、町費込、敷引2ヵ月
■取引態様/一般媒介

唐津市和多田用尺　アパート
家賃 45,475円
2DK　和6 / 和6 / DK8
■交通/ＪＲ筑肥線 和多田駅 徒歩3分　■築年数/33年
■建物構造/軽量鉄骨造　■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月　■備考/保証会社要、町費込、敷引2ヵ月　■取引態様/一般媒介

唐津市和多田本村　アパート
家賃 55,200円
3DK　和6 / 洋6 / 洋6 / DK6
■交通/ＪＲ筑肥線 和多田駅 徒歩15分　■築年数/27年
■建物構造/軽量鉄骨造　■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月　■備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込
■取引態様/一般媒介

唐津市鏡　マンション
家賃 60,500円
3LDK　和6 / 洋6 / 洋6 / LDK9
■交通/ＪＲ筑肥線 東唐津駅 徒歩23分　■築年数/22年
■建物構造/鉄筋コンクリート造　■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月　■備考/保証会社要、敷引2ヵ月、共益費込
■取引態様/一般媒介

唐津市鏡　マンション
家賃 65,400円
3DK　和6 / 洋6 / 洋6 / DK9
■交通/ＪＲ筑肥線 虹ノ松原駅 徒歩14分　■築年数/24年
■建物構造/鉄筋コンクリート造　■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月　■備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込
■取引態様/一般媒介

唐津市神田　アパート
家賃 49,000円
3DK　和6 / 洋6 / 洋6 / DK6
■交通/ＪＲ筑肥線 唐津駅 徒歩23分　■築年数/32年
■建物構造/軽量鉄骨造　■駐車場/2台込
■敷金/3ヶ月　■備考/保証会社要、敷引2ヵ月、町費込
■取引態様/一般媒介

査定無料! お気軽に御連絡下さい! 担当/山﨑　不動産を売りたい方！貸したい方！はJA宅建へご相談下さい。情報お待ちしています。

お申し込み・お問い合わせ先
唐津協同宅建株式会社
〒847-0817　唐津市熊原町3102-3
ホームページ　http://karatsu-takken.co.jp
E-mail　takken1@ja-karatsu.or.jp
（社）佐賀県宅地建物取引業協会会員
九州不動産公正取引協議会加盟　佐賀県知事免許(9)第1639号
☎0955-75-2200
※ 土・日も営業致しております。(水曜、祝日 定休)
※ 契約済の際は、ご了承下さい。

JAからつ DX通信 vol.1

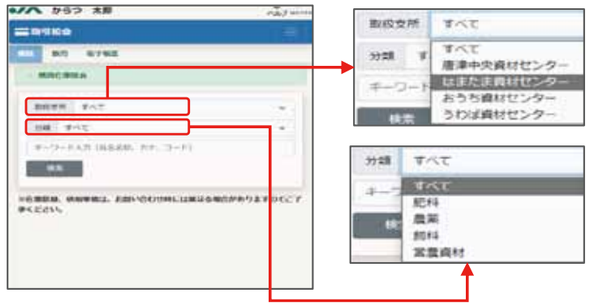
JAコネクトで商品在庫を確認できます！

JAからつで展開中のJAコネクト(Webアグネスポータル)には様々な機能が備えられています。このコーナーでは便利な使い方として不定期にご利用方法をお伝えしますので、この機会にぜひ活用してみましょう！

今回はWebアグネスポータルの機能のひとつ、**「購買在庫照会機能」**を紹介します。これを使用すればJAからつのどの資材センターにどの商品の在庫があるかをリアルタイムで知ることができます！

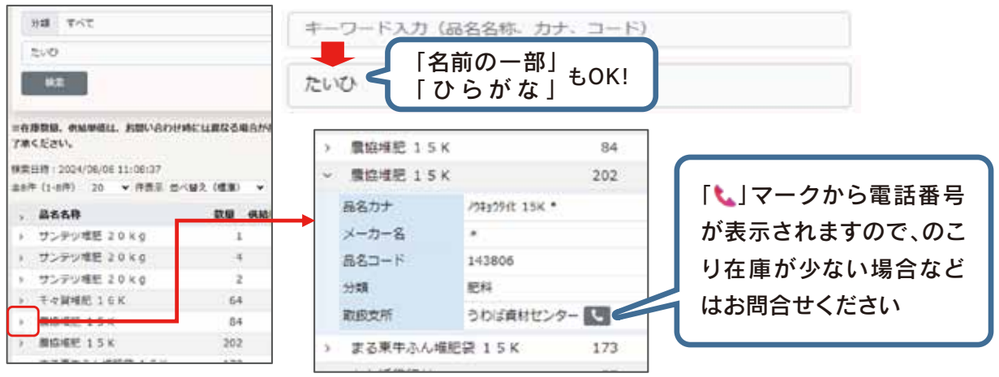
① JAコネクト → WEBアグネス →「購買在庫照会」

②



1. 店舗を選んで
2. 種類を選んで
3. 検索！ 検索

キーワード検索でもっと見やすく！



JAコネクトに興味を持たれた方はお近くの営農センターまでお尋ねください。

JAからつ 唐津うまかもん市場 うれあい旬の収穫祭

9月 9月28日(土)・29日(日) 9:00～16:00迄

9：00 開店！なくなり次第終了！お早めに！

今月のおすすめは『新米（夢しずく）』・『アスパラ』・『きゅうり』
新米キャンペーン・アスパラ肉巻試食・きゅうり漬物試食・きゅうり詰め放題
レシート抽選会 お米4.5kg以上お買い上げの方

10月 10月2日(第1水曜日) 平日版 9:00～16:00迄

9：00 開店！なくなり次第終了！お早めに！

今月のおすすめは『七福生姜』・生姜試食販売
・ガラポン抽選会!!他　当日3,000円以上のお買い上げで
1回抽選！ 佐賀牛や唐津のうまかもんが当たりますよ♪

唐津・玄海のうまかもんを全国にお届け!!
唐津うまかもん市場 FARMERS' MARKET KARATSU UMAKAMON ICHIBA

＼ショッピングサイトも是非ご覧ください／

唐津うまかもん市場 ショッピングサイト 検索

佐賀県唐津市久里1961-2［営業時間］9:00～18:00 TEL.0955-78-1313
［HP］http://karatsuumakamon.com/ FAX.0955-78-1173

唐津の旬をお届けします
お家で簡単にご注文!!

唐津うまかもん市場便り

今月のおすすめはこちら

※掲載商品の販売価格は変動することがあります。

手作りなま米麹

唐津玄海産の米を100%使用した手作りの生麹です。最近は生麹を使った製品も増えていますね。甘酒や麹味噌を作ってみてはいかがでしょうか。

通常販売価格(税込) 1パック(500g) **800円**

唐津産・上場産こしひかり

新米の季節になりました！唐津・上場地区で丹精込めて育てられた、粒が大きくて甘みがある絶品こしひかり、光沢と艶やかさに特徴がある夢しずくが絶賛販売中です。秋の味覚と一緒にぜひご賞味ください。

令和6年産新米
唐津産・上場産こしひかり＿唐津産・上場産夢しずく **絶賛販売中!**

唐津うまかもん市場 FARMERS' MARKET KARATSU UMAKAMON ICHIBA

【次回の店休日】 10月9日(水)・16日(水)

佐賀県唐津市久里1961-2［営業時間］9:00～18:00
TEL.0955-78-1313 FAX.0955-78-1173
［HP］http://karatsuumakamon.com/

ナメコとエノキタケの酢の物

●材料(2人分)

ナメコ(足付き)…… 1パック
エノキタケ … 1/2パック(3等分)
●土佐酢
- かつおだし …… 100ml
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2

オクラ…… 4本
(塩でこすりゆでる)
キュウリ…… 1/2本
(輪切りにし塩でもむ)
おろしショウガ… 小さじ1/2
いりごま …… 少々

●作り方

(1)ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。

(2)土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。

(3)(1)を(2)に漬け、味を含ませる。

(4)(3)に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。

マイタケとシメジのカレーナムル

●材料(2人分)

マイタケ …… 1パック
シメジ …… 1パック
サラダ油 …… 適宜
ニンニク(みじん切り) …… 小さじ1/2
カレー粉 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
塩 …… 少々
ナンプラー …… 小さじ1
レモン汁 …… 小さじ1
黒こしょう …… 少々
レモンスライス …… 1枚
青ネギ …… 少々

●作り方

(1)フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。

(2)ボウルに(1)の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。

(3)器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。

シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある「天晴（日本キッチン晴人）」オーナーシェフ

なくそう食品ロス

豆腐

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

10月2日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷ややっこ、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷ややっこの薬味はショウガやネギが定番ですね。私は塩をパラっとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがこつです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。昔の豆腐は日持ちが短いですが、今では製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

ある豆腐メーカーは、夏の冷ややっこは、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めました。これを「とうふ指数」と名付け、売れそうな日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1000万円以上ものロスを減らすことができました。作る前に減らす(リデュース)ことが食品ロス削減においてはとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作ることが重要です。リデュースが最もお金と資源の節約になるのです。

買ってきた豆腐は、中の水が黄色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。冷凍すると高野豆腐(しみ豆腐)みたいな食感になります。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままだと日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べているのはたった1%とのこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。きめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるので便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に入れています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょう。

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

緑肥と対抗植物　栽培環境を改善

園芸研究家●成松次郎

「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃（ひよく）にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。

これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

【緑肥】有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。

秋まきでは、裸地になるのを防ぐためにもイネ科のエン麦やライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ（図1）では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム（図2）、ギニアグラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で2、3回すき込みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止（隔離）、防風などの障壁効果も期待できます。

【対抗植物】ネコブセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏～秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜に被害を与えます。マリーゴールドやクロタラリアなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度育てれば、センチュウ密度を下げることができます。ダイコンのキタネグサレセンチュウはマリーゴールドなどを作付けすることで被害を軽減できます。

※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。

図1　ヘアリーベッチの利用

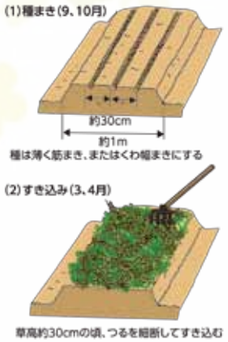


図2　障壁効果のあるソルガム

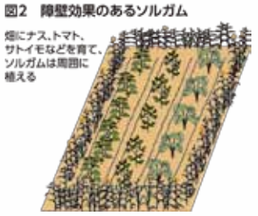


表　主な緑肥・対抗植物とその効果

参考資料「カバークロップ・景生栽培　栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議（平成24年3月）、「緑肥利用マニュアル」農研機構（令和2年3月）。

種まき期	科　名	品　目	主な品種※1	センチュウ抑制※2	雑草抑制	窒素固定	障壁	景観・美化
秋まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		ライ麦	R-007、クリーン	○				
	マメ科	クローバー	くれない（クリムソンクローバー）、フィア（白クローバー）			○		○
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
春まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		スーダングラス	ベールスーダン、ねまへらそう	○			○	
		ソルガム（ソルゴー）	つちたろう、元気ソルゴー	○			○	
		ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルクリーン	○				
	マメ科	クロタラリア	コブトリソウ、ネマクリーン	○		○		
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
		セスバニア	田助		○	○		
	キク科	マリーゴールド	アフリカントール、グランドコントロール	○				○
		ヒマワリ	ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ					○

※1　種苗会社は苗印種苗、カネコ種苗など。
※2　主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

脳トレ！ 手足の体操

歩きながらグーパー体操

健康生活研究所所長●堤　喜久雄

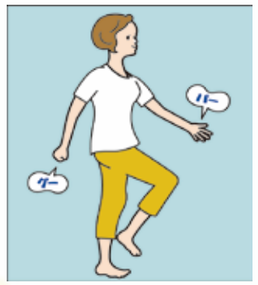
「握力が強い人ほど死亡リスクが低くなる」。世界的に知られている有名な研究があります。もちろん、握力さえ強ければ健康になれるわけではないのですが、握力は体全体の筋肉量の指標になっているようです。筋肉を鍛えることを日々の習慣にしたいものですね。

今回ご紹介する歩きながらのグーパー体操は、全身運動でありながら、握力が鍛えられて、脳トレにもなります。外を出歩くのが気持ちの良い季節です。腕を振りながら、グー、パーの動きをしっかり意識して歩いてみましょう。散歩時間の数分で構いません。続けることで、簡単に健康習慣を手に入れることができますよ。

歩きながら指のグー、パーの動きをはっきりと

【つぼ：労宮（ろうきゅう）】

中指と薬指の間にあり、手を握ると押すことができます。手のひらの中央、しわが最も寄っている場所です。ストレスや血流改善、不眠にも効果があるといわれています。



(1)背筋を伸ばし、肩、腕の力を抜いて歩きます。このとき、腕をリズミカルに振ります。歩き慣れてきたら、前の手はパーに、後ろの手はグーにします。往復10回行います。

(2)前の手をグーに、後ろの手はパーにします。往復10回行います。2、3分程度、(1)と(2)を繰り返しましょう。

ポイント

グーのときはしっかり意識して手を握り、パーのときは指をしっかり伸ばすことを意識して手を開きましょう。

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

スダチ

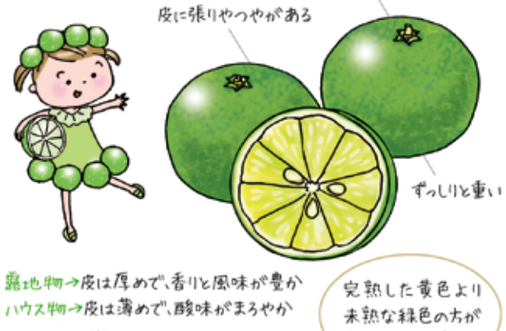
すがすがしい香りと酸味の「和食の名脇役」

スダチのプロフィル
【分類】ミカン科カンキツ属
【原産地】日本（徳島県）※諸説あり
【おいしい時期（旬）】8月下旬～10月ごろ
【主な栄養成分】リモネン、スダチチン、ビタミンC、カリウム、クエン酸など

解説：KAORU

スダチのチカラ

選び方



露地物→皮は厚めで、香りと風味が豊か
ハウス物→皮は薄めで、酸味がまろやか

完熟した黄色より未熟な緑色の方が香りも風味も豊か

NG
しわ→鮮度が落ちているかも……
軽い→果汁が少ないかも……

スダチの仲間たち

※青玉の香酸かんきつ

保存方法

冷蔵保存

ラップで包むかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

ハウス物は皮が薄く鮮度が落ちやすいので早めに使用する

長期保存に　冷凍保存

ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ
使うときは必要な分だけ自然解凍
果汁を製氷器に入れ冷凍してもOk

スダチのヒミツ

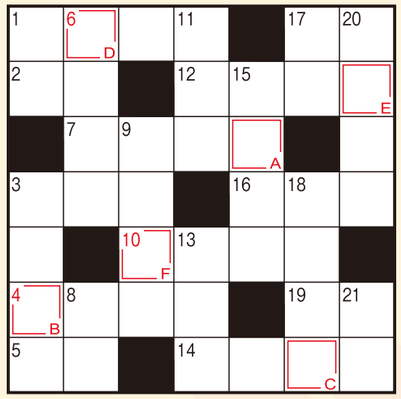
名の由来

古くから「酢」として料理に使われていた「酢橘（すだちばな）」が転じて「スダチ」になったといわれている
「巣立ち」「酢立」とも

食べ方・楽しみ方

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

❶たき火やかまどにくべるもの
❸葛根湯（かっこんとう）は――薬の一つです
❻建物や壁に囲まれた小さな庭
❽土の中で「ジーッ」と鳴く虫
❾印刷ではなく――のサイン
⓫将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
⓭――心と秋の空？　それとも女心？
⓯海水と淡水が混じり合っている湖
⓱アヒルの原種です
⓲勾玉（まがたま）のような形をした――パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
⓴近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました
㉑

ヨコのカギ

❶香り高い高級キノコ
❷環境問題に世界 —— で取り組む
❸のどの —— を覚えて水分を取った
❹財布やスマホを入れます
❺表ではありません
❼レインボートラウトとも呼ばれる魚
❿古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
⓬命を持つもののこと
⓮バンガローやロッジより設備が充実しています
⓰港を示す地図記号はこの形
⓱富有、次郎、市田といえば
⓳地震のときに感じるもの

9月号の答え
『ツキアカリ』

8月号の当選者
当選者の発表については、商品のお届けをもって代えさせて頂きます。

プレゼントの応募方法

官製ハガキ、電子メール、封書のいずれかでご応募ください。
※電子メールや封書でご応募の方も、右記のハガキ裏面の記載事項を記入のうえ、お申し込みください。

抽選で素敵な商品を5名様にプレゼントします。

おもて
〒849-5131
唐津市浜玉町浜崎598番地1
JAからつ
総務課広報係

ハガキ
うら
★郵便番号
★住所
★氏名
★年齢
★電話番号
★クロスワードの答え
★感想・要望など

【クロスワードの締切り】10月25日(金)必着

電子メール送信先　soumubu13@saga-ja.jp

相続・税務相談会実施中

相談無料　事前予約必要

開催日程　午前9時～午後4時

10月11日(金)　相知支所　☎0955-62-2012
10月25日(金)　本所　☎0955-70-5225

司法書士・税理士が無料で相談をお受けします。

問い合わせ　各支所窓口へ

理事会だより

とき：令和6年8月26日　ところ：本所3階大会議室

提案事項

第1号議案
7月末事業実績及び決算結果について

第2号議案
果樹苗木問題について

第3号議案
令和4年産米最終精算(案)について

第4号議案
令和6年産JA直売米共同計算実施内容(案)について

第5号議案
JAからつきゅうりトレーニングハウス建設(案)について

第6号議案
「情報セキュリティ基本方針」及び「情報セキュリティ基本規程」の一部改定について

全議案とも原案通り承認されました。

みなさんのお声

読むところあるかなぁ？と手に取って帰りましたが、なくそう食品ロスやシェフ永井のおすすめ、占いなどをはじめコラムなどたくさん楽しめました。
佐賀市　Eさん

毎月のクロスワードパズル楽しくといています。
浜玉町　Kさん

家庭菜園の情報はよく参考にさせてもらっています。表紙もかわいいですね。
和多田　Wさん

毎号、愛らしい表紙写真を楽しみにしています。
鏡　Kさん

私は庭の花壇を自分で作っているのですが、最近ローメンテな庭作りを目指し肥料の自作を試行錯誤しています。
そのためダンボールコンポストの記事は大変興味深く拝読しました。生ごみは家庭で簡単に手に入りますし、ごみの削減にも繋がりとてもエコで良いなと思いました。
早速私もこの夏休みに挑戦してみます！
福岡県　Tさん

編集後記

読者の皆さん、今月も広報誌を手に取っていただきありがとうございます。台風の被害等、皆様のところは大丈夫だったでしょうか？被害にあわれた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。災害はいつ起こるか分かりませんので日ごろからの備えが大切だと思います。家庭でも避難場所や備蓄品の確認など話し合われてはいかがでしょうか！最近は朝晩めっきり涼しくなり秋到来ですね。秋といったら「食欲の秋」ですね!(^^)!さつまいもや栗に柿など、美味しいものがたくさん食べられることにワクワクします。食べすぎに注意しつつ、秋を存分に楽しみたいと思っています。

（雅）

10月のあなたの運勢

●モナ・カサンドラ

牡羊座
3月21日～4月19日生まれ

【全体運】対人運が活性化。新しい風が吹いてくる予感がしています。柔軟な姿勢がチャンスを生かす鍵。短気は禁物
【健康運】消化の良い食べ物で胃腸をいたわって◎
【幸運を呼ぶ食べ物】エノキタケ

牡牛座
4月20日～5月20日生まれ

【全体運】いつものペースを大切に。気になることを残さないようにしていきましょう。技術向上の学びにツキがあります
【健康運】口コミの健康法をチェック。いろいろ試して
【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン

双子座
5月21日～6月21日生まれ

【全体運】好調運です。レジャーの予定を立て遊びに行きましょう。華やかなスポットが特にお勧め。健康グッズの購入も吉
【健康運】喉の痛みは甘く見ないで。早めにケアを
【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ

蟹座
6月22日～7月22日生まれ

【全体運】家族との会話を大切に。何げない会話が幸せを育みます。部屋の掃除は念入りに。寝具のクリーニングにツキ
【健康運】やけどや急な発熱に気を付けて。適宜休憩を
【幸運を呼ぶ食べ物】クワイ

獅子座
7月23日～8月22日生まれ

【全体運】あれもこれもと気持ちがせきそう。動く前に状況整理を。冷静になればなんてことありません。優先順位を見極めて
【健康運】生活が不規則にならないように早寝早起きを心がけて
【幸運を呼ぶ食べ物】カボス

乙女座
8月23日～9月22日生まれ

【全体運】運勢は穏やか。やりたいことを始めましょう。遠慮しないで積極的に発言を。迷ったときは相談すると道が開けます
【健康運】体に合わない下着は避け、良い姿勢を保って
【幸運を呼ぶ食べ物】エリンギ

天秤座
9月23日～10月23日生まれ

【全体運】パワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を
【健康運】ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう
【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

蠍座
10月24日～11月22日生まれ

【全体運】上昇運です。難しいと思っていたことも少しずつ進み始めます。諦めずに継続しましょう。買い物にツキ
【健康運】体力向上のチャンス！スポーツも楽しめます
【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン

射手座
11月23日～12月21日生まれ

【全体運】交友関係が活発化。一緒に頑張れる仲間が見つかりそう。セミナーや趣味の集まりへの参加も吉。落とし物には注意
【健康運】運動不足にならないよう小まめに体を動かして
【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ

山羊座
12月22日～1月19日生まれ

【全体運】運勢は荒れ模様。思い通りにならないことが多いですが明るい兆しも見えています。ブレずに目的に向かってまい進を
【健康運】肌ケアは念入りに。ばんそうこうを携帯して◎
【幸運を呼ぶ食べ物】チンゲンサイ

水瓶座
1月20日～2月18日生まれ

【全体運】追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポジティブ思考が吉と出ます
【健康運】薬や健康食品は取り過ぎないよう用量を守って
【幸運を呼ぶ食べ物】クレソン

魚座
2月19日～3月20日生まれ

【全体運】先人の考えに触れれば得るものがたくさんあります。読書もお勧めです。先輩の意見も参考に。古都探訪にツキ
【健康運】スポーツやウオーキングを楽しんで。深呼吸が◎
【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ