

スマイルハート

[Smile Heart] No. 41

志を高く 絆を深く
魅力ある『農』と『地域』を
未来につなぎます

August 2017
8

特集

ご飯食で健康に痩せる！

おにぎりダイエット



JA 紀州公式
Facebook

チェック!!

検索

LINE@
さわやか日高



友達登録で
お得情報ゲット!



JA 紀州



美浜町の発展のために！
高品質なものを作りを目指す

紀州農語

今回ご紹介の作物
【キュウリ・ネギ】

美浜町田井

たぶち
田淵

ひでき
秀樹

さん(39才)

キュウリ・ネギを合計 55a、
水稲 1.1ha を家族と
ともに栽培しています。



栽培面積拡大！ 家族で協力し農業経営

一般企業に就職して10年後、30才の時に地元に戻って就農しました。秀樹さんは主にキュウリを、父の秀忠さんが、ネギを管理しているそうです。就農してから栽培面積を15a拡大し、生産量も増加しました。家族で協力しながら農業を営んでいます。

キュウリ・ネギの栽培について

キュウリは9月に定植、収穫は10月から始まります。暖かい時期は成長が早いので、1日2回の収穫が欠かせません。毎日休みなく作業をするのは大変ですが、高品質なキュウリが多く収穫できた時は、やりがいを感じると話します。現在は「光神」という品種を植えています。多品種に比べ病気に弱いですが、量が多く採れる特徴を持っています。秀樹さん

さんが所属するキュウリ部会では毎年、栽培品種について検討しており、それぞれの農家の圃場条件に合わせて栽培しています。美浜町産のキュウリは、市場で鮮度・色艶が良いと好評です。選果場の規格が統一されているため、バラつきが少ないことも、高評価に繋がっています。

ネギは、7月と10月に苗を定植します。1回目の収穫は8月中旬から9月末まで、2回目は1月から2月頃までです。手間やコストがあまりかからないので、他の農作物も一緒に栽培することができます。昨年は、試験品種にも取り組み、現在は主に「みやび姫」をメインに栽培しています。

美浜町の発展のために！

美浜町農業委員会の委員など、様々な役も務める秀樹さん。高齢化が進む美浜町の農業をサポートし、できることは積極的に取り組みたいと話します。自身の農業経営については「自分が主になって、家の農業を引っ張っていききたい。今あるものを維持しながら、頑張っていきたい」と意気込んでいました。

スマイル Contents 2017. August

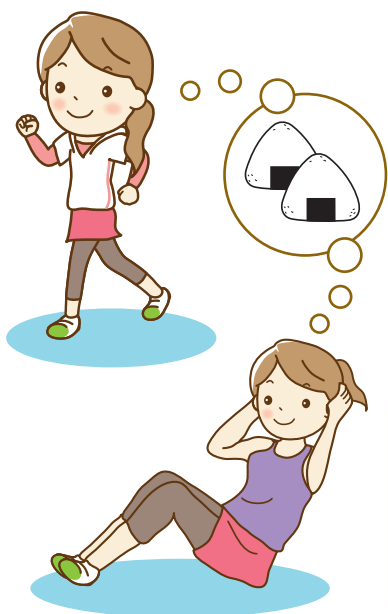
紀州農語り.....	2
特集.....	4
ご飯食で健康に痩せる！ おにぎりダイエット	6
トピックス.....	10
あぐりガイド.....	14
インフォメーション.....	17
紀州の名所・職員紹介.....	18
読者の広場.....	19
ふれあいコーナー・ 表紙紹介.....	20
JA紀州クッキング.....	20



ご飯食で健康に痩せる！

おにぎり ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの
味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる
「おにぎり」

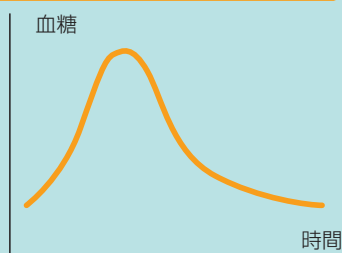
ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？

冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにく

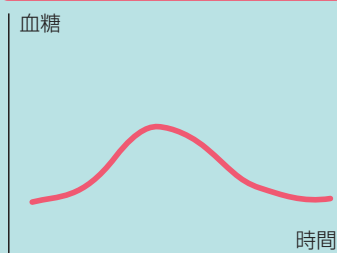
冷たいご飯やおにぎりは レジスタントスターチの働きにより、 血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。

温かいご飯



冷たいご飯やおにぎり



い糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることで、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。



4週間のダイエット チャレンジしよう

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g＝168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40～50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の(A)表・(B)表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

(A)基礎代謝基準値 × (B)生活活動指数 × (C)体重 kg = 消費カロリー kcal

(A)基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50以上	21.5	20.7

(B)生活活動指数

	筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)	
指数	1.3	1.5	1.7	

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

(A)21.5×(B)1.5×(C)70(kg)=約2258kcal

荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しま

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

1日のカロリー配分の基本 ※昼夜は逆も可

「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー		～1500kcal	～2000kcal	～2500kcal	～3000kcal
朝	おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼	おにぎり	1個	2個	3個	4個
中	おにぎり	1個	1個	2個	3個
夜	おにぎり	1個	1個	2個	3個
1日合計	おにぎり	4個	6個	8個	10個
	おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	－1個まで	－2個まで	－3個まで	－4個まで
---------------	-------	-------	-------	-------

しよう！
「家の光」9月号の特集で、ニコ・ニコおむすび大作戦を掲載しています！「家の光」定期購読のお申込みは各支店・出張所窓口まで。

食農教育支援 ～自然の恵みに感謝する気持ちを育んで～

JA では、地域の子どもの食農教育を支援しています。

営農指導員、くらしの活動課職員、青年部員、支店職員などがお手伝いしています。

●岩代小学校

6月19日、全校児童63人が落ち梅を収穫し梅漬け作業を行いました。



●江川小学校

7月5日、全校児童47人が梅ジュース体験を行いました。



●印南小学校

6月30日、家庭科クラブの12人が梅ジュース体験を行いました。



●清川小学校

7月4日、全校児童30人が梅ジュース体験を行いました。



営農指導員成果発表大会 寺口徹指導員が最優秀賞！

7月20日、平成29年度営農指導員表彰制度成果発表大会が、和歌山市のJAビルで行われました。県内8JAから推薦された8人の指導員が、1年間の取り組み内容・成果を発表しました。大会は、取り組み内容を共有し、日常業務に反映させ、営農指導機能の一層の強化を図ることが目的です。

JA 紀州からは、日高川営農販売センター・センター長の寺口徹指導員が出席し、見事最優秀賞に選ばれました。12月に開かれる近畿大会に県代表として出場します。寺口指導員は、「日高川流域における農業振興について」と題して発表しました。「ゆら早生」の栽培技術の普及・拡大、ハウスミニトマト栽培の推進や、業務用レタスの契約栽培を推進し、面積拡大に尽力。推進品目を明確にして、部会と連携し、農業所得の安定と農業生産の拡大に取り組んだ点などが評価されました。



▲最優秀賞を受賞した寺口指導員(前列中央)



▲発表の様子

☑ 女性会ニュース

●平成29年度

近畿地区JA女性リーダー研修会に参加

7月12・13日、和歌山市のダイワロイネットホテルで、平成29年度近畿地区JA女性リーダー研修会が開かれ、会員約30人が参加しました。「JA女性 ふみだす 勇気 学ぼう・伝えよう・地域とともに!!」をテーマに、活動体験発表、組織活性化のためのグループ討論会などが行われました。活動体験発表では和歌山県代表として、JA紀州女性会の赤坂幸子会長が「私たちJA紀州女性会の新たなスタート～会員がつながる・地域とつながる活動へ～」と題して発表しました。



▲発表する赤坂会長

●活動報告

7月7日、いなみブロックは介護研修会を開き、会員40人が参加しました。(株)きらめき介護塾の渡辺哲弘さんを講師に招き、認知症について詳しく学びました。



7月18日、日高川町の「なごみ・みよせの里」で、かわべブロック「ひまわりクラブ」の発表会を開きました。12人が歌や踊りを披露し、最後の曲は、利用者の方々と一緒に熱唱しました。



7月21日、フレッシュミズ部会はJA紀州本店でガラスサンド作りを行いました。会員27人が挑戦し、個性溢れる作品が完成しました。



●視察研修旅行にってきました

各ブロック・支部で、日帰りの視察研修旅行に行きました。



▲藤田支部 7月4日
兵庫県 UCC 工場見学ほか



▲ひだかブロック 7月10日
兵庫県 森永乳業見学ほか



▲かわべブロック 7月14日
淡路島



2017 Summer



支店・出張所ディスプレイ紹介

JA 各支店・出張所では、訪れる皆様に親しみを感じていただけるよう、季節に合わせた飾り付けや、キャンペーンのお知らせなどを行っています。ぜひお近くの JA にご来店ください！



湯川支店

キャンペーンなどは
看板でPRしています！▶



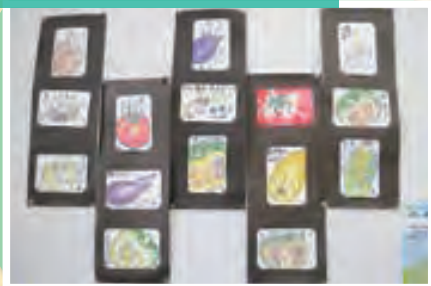
川辺支店

▲ペットボルの
風鈴です！



見どころが沢山ありますので、
ぜひご来店ください☆

日高支店



▲女性会員さんの絵手紙を
展示しています。



支店の個性が
出てるゲー！

印南支店



▲小玉スイカも飾って
みました。

由良支店



▲JA紀州のマスコットキャラクター
がお出迎えします♪

切目川出張所



◀組合員さんが作った
クワガタの木製パズ
ルです。



牡羊座

3/21~
4/19

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向があります。悪いことを心配するより、プラス思考をした方が開運のきっかけに
【健康運】リラックスを心掛けて。深呼吸が効果的
【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ

美山支店



稲原出張所

切目出張所



▲見やすいディスプレイ
にしています♪



▲▲
手作りの飾り
付けが
いっぱい
です。



▼▲今年の干支、とりの
飾り付けも！



ほくたちを
探してみ
てわん！

中津支店

美浜支店



▲手作りの「きいぽん」も
いますよ♪



▲女性会員さんの絵手紙を
展示しています。

名田支店



▲季節感たっぷりに飾り
付けています！

南部出張所

岩代出張所

梅の郷支店



▲掲示板もチェックして
みてくださいね！



▲JAのイベント情報も
掲示しています☆



▲訪れるお客様に、よく見えるよう
に配置しています。



牡牛座

4/20~
5/20

【全体運】楽しいことに縁がありそう。遊びや飲み会などに誘われたら、気軽にOKして出掛けてみては。旅行もラッキー
【健康運】おおむね良好。まめに動けば、さらに快調に 【幸運を呼ぶ食べ物】 インゲン



トピックス

9月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ



柑橘類の仕上げ摘果

今年の温州みかんは一部品種を除いて着果量が少なく、粗摘果を控えめにした園地が多かったと思われます。したがって後期摘果・仕上げ摘果を主体に行って下さい。

ゆら早生等の極早生は、8月中旬から仕上げ摘果を行って下さい。この時期になると果実の重みで下に垂れ下がってきますが、垂れ下がっていない果実はこの仕上げで摘果して下さい。ただし上向きの果実は新芽の発生を抑制するため、収穫直前に摘果して下さい。

早生・中生・晩生・中晩柑類は極端な小玉果や傷果・病害虫被害果の摘果を行って下さい。

病害虫防除指針（柑橘類全般）

防除時期	対象病害虫	薬 剤	倍数	収穫前日数 ／使用回数	備考
8月下旬	黒点病	ジマンダイセン水和剤	600倍	30/4(温州) 90/4(晩柑)	ミカンハダニの防除にはスターマイトフロアブル3,000倍(7/1)もよい
	ミカンハダニ ミカンサビダニ	ダブルフェースフロアブル	2,000倍	1/1	

※昨年ミカンハダニが多発生した園地では必ず防除を行って下さい。

水管理

味の良いみかんを作るには、梅雨明けから盆すぎぐらいまで、適度な水分ストレスを与えることが必要です。しかし極度な土壌乾燥は、果実肥大の低下、小玉果、酸高に繋がりますので、葉が巻き始めたら灌水に努めて下さい。灌水量については、各営農指導員にお問い合わせ下さい。

品質向上対策（早生・中生のマルチ被覆、フィガロン散布）

早生・中生では8月末までにマルチ被覆を行って下さい。なお、被覆前に土壌が極度に乾燥している場合は降雨を入れるか、灌水を行ってから被覆して下さい。また被覆後の過度な乾燥は樹勢低下や酸高を招くので葉水等を行って下さい。

台風対策

8月から9月にかけては台風が多くなる時期です。マルチの重し石の確認、防風ネットの点検や、幼木・高接ぎ樹は支柱や誘引を行い、万一に備えて下さい。

フィガロンの熟期促進と使用方法（樹勢低下園は除く）

品 種	目 的	使用時期	倍 数	収穫前日数 ／使用回数
温州みかん	熟期促進	2回目 満開 70～110日後 (第1回目の散布から 20日後)	3,000倍	14/4





梅園管理について

元肥（9月）

来年の貯蔵養分を蓄積するため重要な時期です。この時期の施用は、主に根に移行後、翌年の果実・葉・新梢・根等に利用されます。施肥量については、各営農指導員にお問い合わせ下さい。

病害虫防除

ウメシロカイガラムシ

（9月上旬～中旬） 幼虫発生後

スプラサイド乳剤

1,500倍

又は

アプロードフロアブル

1,000倍

*アプロードフロアブルは残効性が長いので、幼虫発生前に散布しても効果があります。

*農薬の散布は、朝の涼しい時間に散布しましょう。

白紋羽病防除

枯れた樹の根は、掘り上げて園外に出して下さい。

夏に植床にビニールを掛け、太陽熱消毒をして下さい。

定植時に苗木に、フロンサイドSC 500倍を1本当たり50～100ℓ灌注して下さい。

強風・台風対策

風の影響を受ける園では、防風樹や防風ネット等で、強風対策をしましょう。

幼木は根が少ないため倒伏しやすいので、支柱等で固定して下さい。

干ばつ対策

梅は浅根性と言われ、細根の80%は地表面から20cmまでに分布しており、高温乾燥が続くと細根が枯れ、樹勢低下に繋がります。乾燥する前に、敷き草、堆肥等で水分の蒸散を防ぎ、灌水のできるところは早めに灌水して下さい。

水稻



カメムシの防除

近年、カメムシによる被害が多くなっていますので、カメムシの

防除を徹底して下さい。カメムシの防除適期は穂揃期が基本です。

（表1）

（表1）水稻防除

防除時期	病害虫	薬 剤	倍 数	使用回数	収穫前日数
8月上旬中旬	いもち病 紋枯病	ブラシンバリダフロアブル	1,000倍	2回	14日前まで
	ウンカ類幼虫	アプロードフロアブル 又は アプロード水和剤	1,000倍	4回	7日前まで
	カメムシ類	スタークル顆粒水溶剤 (アルバリン顆粒水溶剤)	2,000倍	3回	7日前まで

カメムシ類にはキラップジョーカーフロアブル1000倍(収14/2)

※穂揃期：圃場全体の穂が80～90%出た時期

収穫前の水管理

コンバイン等の作業の都合上、早くから落水する圃場も見受けられます。早期落水や登熟期以降の水不足は粒張りが悪く、胴割れ米などの発生の原因となります。刈り取り予定の1週間～10日前を目安に落水して下さい。

適期の刈り取り

収穫時期は米の品質に大きな影響を与えるので、収穫時期を逃さないようにして下さい。1穂に緑色粉が10～15%残っている状態が適期です。刈り遅れないためには、適期になってから刈り始めるのではなく、天候や面積を考慮して早めに刈り取りを開始し、適期内に刈り取りが終わるようにすることが大切です。

収穫時期の目安

品種・キヌヒカリ・イクヒカリ・コシヒカリ・ヤマヒカリ・きぬむすめ

出穂期から約35日を目安として下さい。

※出穂期：水田全体の約40～50%が出穂している状態のこと



座

6/22～7/22

【全体運】人との交流から幸運が。人間関係を広げるべく行動してみよう。付き合ったことのないタイプとも親しくなれそう

【健康運】暴飲暴食になりやすいかも。自己節制を 【幸運を呼ぶ食べ物】 スタチ

野菜



ミニトマト

昨年度は、定植初期の台風等の影響により黄化葉巻病の発生が確認されました。

定植前に、再度ハウスやハウス開口部に被覆している防虫ネットに破損している部分が無いか確認して下さい。

また定植の際は、コナジラミ対策に粒剤を必ず施用して下さい。薬剤についてはマルハナバチ導入時期を考慮し選択して下さい。

草勢管理

すでに定植がスタートしています。再度ミニトマト栽培の基本を確認し、1つの作業を丁寧に

病害虫	防除薬剤	使用量	使用回数	使用時期	使用方法	ハチ影響日数
コナジラミ類	ベストガード粒剤	1～2g/株	1回	定植時	植穴処理土壌混和	30日以上
	モスピラン粒剤	1g/株	1回	定植時	植穴土壌混和	1日

行い、高品質なミニトマトの安定生産を目指しましょう。

病害虫については、摘葉や予防的な薬剤散布などで予防対策を講じて下さい。

水管理

土壌水分や草勢をよく観察し、決して多灌水にならないよう、植物に必要な量で灌水を実施して下さい。灌水過多は、根張りを抑制しますので気を付けましょう。

日中、高温により葉が萎れる場合には、葉水（散水）で対応して下さい。

温度管理

遮熱、遮光ネットを上手に利用し、ハウス内温度を調節して下さい。ハウス内温度を下げる一つの方法として、夕方のハウス内への散水も効果的です。

交配作業

初期の生育を安定させるため、1～3花房目まではトマトトーンによる交配を実施して下さい。トマトトーンは薄い倍数（100倍）で短い間隔でたっぷりとかけ、確実に結実させるように努めて下さい。

●よう菜類

育苗

播種後は、寒冷紗等で直射日光が当たらないようにして下さい。灌水量は本葉が出るまでは控えめにして下さい。

夕方の灌水は、病気、徒長苗の原因になるので注意して下さい。もし、夕方灌水する場合は表面が湿る程度にして下さい。

育苗中の害虫には注意し、適宜防除を行って下さい。農薬については各営農指導員にお問い合わせ下さい。

根こぶ病対策

根こぶ病対策でオラクル粉剤（全面土壌混和30kg/10a）又は、フロンサイド粉剤（全面土壌混和30～40kg/10a）と石灰窒素を施用して下さい。石灰窒素は、ガス障害が発生する危険性がありますので、圃場全体に均一に散布し、よく耕転して下さい。さらにガス障害回避のため、石灰窒素施用後は7～10日以上空けて定植して下さい。

根こぶ病の多発している圃場では、連作を控えて下さい。

●ブロッコリー

播種

品種…改良緑炎、おはようなど
8月中旬～

播種は、10aあたり60～80ml（約3～4袋）用意します。コート種子は10a当たり6,000粒～7,000粒必要で、種代はコート種子の方が高いですが、発芽揃いや播く労力が少なく済みます。

本葉1枚頃まで必ず寒冷紗を被覆して下さい。

生育が進むにつれて、苗を徒長させないように注意して下さい。（高温時以外は、被覆しないで下さい）

欠乏症対策

ブロッコリーは、品種によって苦土欠乏症やホウ素欠乏症が発生します。ホウ素欠乏は、特に「おはよう」で発症しやすく軸に発症し、ひどい場合は出荷できなくなりますので、予防として必ず、FTEを10a当たり4kg施肥して下さい。



獅子座

7/23～8/22

【全体運】 落ち着いた気分で過ごせる期間。プライベートの充実に励むと、手応えを感じられるはず。習い事も好結果に
【健康運】 軽く体を動かせば運氣アップできそう 【幸運を呼ぶ食べ物】 マツタケ

さい。

また苦土欠乏症については苦土石灰を施用し、毎年苦土欠乏症が発生し生育に影響が出ている場合には、硫酸マグネシウム（1袋／10a）を施用して下さい。「改良緑炎」が特に発症しやすいです。

湿害対策

ブロッコリーは湿きに弱いので湿害対策として、高畝にして排水は十分として下さい。

圃場が他にあれば、排水の良い土壌で栽培して下さい。

●キャベツ

播種

品種…春系305号、金春など

8月下旬～9月初旬

定植

本葉5～6枚の健全な苗を定植しましょう。

※初期生育を旺盛にし、寒さがくるまでに必要な外葉を作りましょう。また、小苗や根の少ない苗はできるだけ定植しないで下さい。

- ・畦幅 130 cm
- ・株間 35 cm 2条千鳥植え

※乾燥する所や地力の弱い所について、特にバークミンや稲ワ

ラなどの堆肥を十分に入れ、根張りの良い状態にして、肥大期の乾燥時においても影響の受け難い土作りを行って下さい。

定植時には十分灌水して下さい。

元肥（10a当たり施用量）

- ・IB604 180 kg

又は

- ・CDU 200 kg

※追肥は、生育に応じてその時々施用します。10a当りNK化成又は千代田化成を40kg施肥して下さい。

●なのはな

播種時期目安

品種…寒咲き2号、花かんざし

移植栽培…9/15～

直播栽培…9/20～

今までは、「寒咲き2号」の品種1つでしたが、後半で色が薄く、草勢が弱くなる状況が多々見受けられました。しかし「花かんざし」については、草勢が比較的確く、葉色も濃く栽培しやすい品種

です。収穫時期も考え品種選択を検討しませんか。

※アブラムシ媒介のウイルス病が毎年問題になっていきますので、初期防除は徹底して下さい。

花き類



花き類定植準備（スターチス・カスミソウ）

土壌病害の発生を軽減させるため定植圃場は、太陽熱や薬剤等による土壌消毒を行って下さい。

土壌消毒終了後、地温を下げるため防風ネットや遮光ネット等を張り、あらかじめ畝の底まで水が入るよう、十分灌水して下さい。

定植

植え痛みがないように、できるだけ根鉢を崩さず、定植後はすぐに灌水を行って下さい。

定植後から活着までの約1週間の灌水が生育に大きく影響しますので、定植後は作物の生育を見ながら灌水して下さい。

●干雨

9月上旬は実腐れ病の後期発生時期に当たります。

雨が多いと実腐れ病が発生しやすいため、8月下旬～9月上旬にかけて、必ず予防散布を行って下さい。

また梅雨明け後は、カメムシや乾燥によりホコリダニが発生しやすいので、防除に努めて下さい。

●寒小菊

梅雨明け後、アザミウマ、アブラムシや、乾燥によりダニ類が発生しやすくなります。

また、芯止まりの原因となるオタバコガの発生も多くなってきましたので、初期防除を徹底して下さい。



平成30年度補助事業に関するご案内

平素は、ＪＡ各種事業にご理解・ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、平成 30 年度に予定されている下記の事業の【取りまとめ】を行います。

参加をご希望（ご検討）の方は、受付期日までに、最寄りの営農販売センターに用意してある、申込み用紙に必要事項をご記入のうえご提出ください。なお、詳細等ご不明な点・ご質問等は、各営農指導員におたずねください。

事業内容【主たる内容のみ記載】

補助	対策区分	内容	条件等
果樹経営支援対策事業			
国	改植・新植（特認事業）	優良品種・系統への改植及び新植	おおむね 2 a ～ / 1 園地
		同一品種への改植（※一定の要件あり）	産地パワーアップ事業で対応
	園地整備	園内道・傾斜の緩和 など	おおむね 10 a ～ / 1 園地
	かん水設備	多目的スプリンクラー・点滴かん水 など	
	特認事業	単軌道・防風ネット など	
果樹産地競争力強化総合支援事業			
県	新機器	農業用（アシストスーツ、ドローン等）	2 a ～ / 1 園地
	土壌水分調節対策	マルチ・土壌改良資材 など	
	園地整備	園内道・傾斜の緩和 など	2 a ～国対象面積 / 1 園地
	スプリンクラー	資材費等	2 a ～国対象面積 / 1 園地 園地整備を伴う場合に限る
	老木園の改植	苗木代等	2 a ～ / 1 園地 指定品種に限る 園地整備を伴う場合に限る
野菜花き産地総合支援事業			
県	省エネ	ヒートポンプ・循環送風機 など	パイプハウスの整備については、2 a ～ / 戸
	高品質	パイプハウスの高度化〔耐風性・耐暑性〕 炭酸ガス発生装置・自動換気装置 遮熱ネットなど	
	省力・低コスト	定植機・成形機・自動計量機など	
	流通	選別機 など	
JA 県域企画事業			
JA	園芸施設設置支援事業	高品質対策として従来のパイプハウスより耐風性を高めた新規パイプハウス	野菜花き産地総合支援事業実施者
	新規親元就農者支援事業	事業対象者に対し、規模拡大にともなう農業用機械等の購入費用の一部	18 ～ 45 歳親元就農者（青年就農給付金未支給者で規模拡大に取り組み継続的に農業に従事するもの）
	鳥獣被害対策事業	・ 防護柵（個人のみ） ・ くくり罠（個人・団体） ・ 防護檻（団体のみ）	JA 紀州の組合員及び市町を含む組織で活動する団体で、有害鳥獣対策を講じようとするもの但し国・県・町の補助事業実施者以外
上記以外にも、各市町単位での補助事業もありえますので、農業に関する設備・機材等の導入をお考えの方は、営農対策部 営農企画課 [0739-72-3956] まで、お問合せください。			

提出期日	提出先
平成 29 年 10 月 31 日(火) 【野菜花き産地総合支援事業のみ：平成 29 年 8 月 31 日(木)】	最寄りの営農販売センター

ご注意とお願い

募集要項に合致しない場合、または記載内容に不備・虚偽の内容がある場合、およびＪＡからの確認・指導等に対してご協力・ご理解いただけない場合は、誠に申し訳ありませんが、本申込みの受付は致しかねますので、あらかじめご了承ください。

※産地パワーアップ事業については、予算がなくなり次第終了となります。



JA 紀州 災害保障点検実施中



JA共済

家財保障キャンペーン

実施期間

平成29年8月1日～平成29年9月30日

期間中に建物保障を点検し、
My家財プラスのお見積りをして頂いた方に!!

先着で**500**名様に
ドリンク(2本入)を**プレゼント**

※1世帯1組とさせていただきます。

さらに



※写真はイメージです



※写真はイメージです

お見積り頂いた方の中から
抽選で**100**名様に
都城和牛300g
(すき焼用)
を**プレゼント**

※裏面の応募用紙に必要事項を記入の上応募してください。 ※応募資格は一世帯一枚とさせていただきます。
※当選者の発表は賞品のお届けにより発表と変えさせていただきます。



蠍

座

10/24~
11/22

【全体運】 ちょっとした変化でつきを呼び込める気配。いつもとは違うことを意識してみて。部屋の模様替えも良い刺激に
【健康運】 血行促進が健康の鍵。運動を楽しんで 【幸運を呼ぶ食べ物】 ゴーヤー

直売所・産直コーナー出品者募集!!

野菜、お米、加工品などを出品してみませんか?お気軽にお問い合わせ下さい♪

■直売所利用会

出品先: ほんまもん
フレッシュマート



問い合わせ先 直売課

担当: 中元 ☎0739-72-3664

■紀州花野果市利用会

出品先: 紀州花野果市
(スーパーデリシャスヒロ内)



問い合わせ先 営農企画課

担当: 中野 ☎0739-72-3956

■産直部会

出品先: Aコープかわべ店



問い合わせ先 くらしの活動課

担当: 西川 ☎090-4907-7765

職員人事異動のお知らせ

発令日 平成29年8月1日

【一内は前部署です。】

山水 淳司……丹生営業所 所長

【川辺支店】

石原 健太郎……川辺支店 副支店長

【丹生営業所 所長】

中家 悠貴……営農対策部 生産課

【販売部 直売課】

松本 慶彦……印南支店

【JA学園 本科生】

清原 夏樹……日高営農販売センター

【JA学園 本科生】

退職者のお知らせ

平成29年7月31日付

【一内は前部署です。】



堀本 友紀
【川辺支店 副支店長】



辻 美穂
【由良支店】

平成29年度

第4回

理事会

○協議事項

- (1) 平成28年度下半期末監事監査改善を要する事項に対する回答書について
- (2) デイスクロージャー誌の承認について
- (3) 出資の減口について
- (4) 不祥事対応要領の改正について
- (5) セブンイレブンゆら店の出店見送りについて

協議の結果、全事項が承認されました。

○報告事項

- ① 平成29年度6月末仮決算結果について
- ② 平成29年度6月末JA紀州コンビニ株式会社仮決算結果について
- ③ 平成29年度6月末組合員加入脱退状況について
- ④ 平成28年度体制整備モニタリングの結果報告について
- ⑤ コンプライアンス委員会報告について
- ⑥ ALM委員会報告について

日時…平成29年7月27日
場所…JA本店3階会議室



射手座

11/23~12/21

【全体運】自分の意見や考えに固執しやすくなる傾向が。周囲の言葉には謙虚に耳を傾けて。開運には和風のものが効果的
【健康運】ストレスを感じがち。小まめに発散して 【幸運を呼ぶ食べ物】 スルメイカ

紀州のええとこ、こんなとこ

Vol.
17

JA紀州管内の名所・
隠れスポット
を紹介！



【取材・写真】
湯川支店
北畠裕也

いわうちちごうふん 岩内1号墳

御坊市岩内の岩内1号墳（岩内古墳群）を紹介します。
岩内1号墳は、7世紀中頃以降に造営された県内でも
数少ない終末期古墳の一つです。発掘調査の結果、木棺
に塗られた漆の破片や銀線蛭巻太刀、六花形の鉄製棺飾
金具などが発見され、版築（粘土を突き固める）という
技法で墳丘の盛土が造営されていることがわかりました。
岩内古墳群として和歌山県の文化財に指定されています。

石室からは、中央の皇族・有力豪族の古墳に匹敵する
副葬品が出土しており、古墳に出土した遺物は御坊歴史
民俗資料館に展示されています。

小さな古墳ですが、飛鳥時代、謀反計画を企てたとされ、
大化の改新で有名な中大兄皇子（のちの天智天皇）に処
刑された悲劇の皇子「有間皇子」の墓という説が浮上し
ています。

【住所】〒644-0032 和歌山県御坊市岩内831

職員紹介コーナー

じゅうず

紀州数珠つなぎ

JA紀州の輝いている職員を、毎回2人ずつご紹介します！



南部出張所
共済窓口
平山里美
ひらやま さとみ

入組してから1年経ち、1年目は信用窓口
をさせてもらっていましたが、今年の4月か
ら共済窓口の仕事をさせてもらっています。
また新しいことを1から覚えなくてはならないの
で、とても大変です。もう8月ですが、まだまだ分
からないことばかりです。ですが、笑顔を忘れず頑張
っていきたいと思います。普段では「嵐」が好きで、
毎朝嵐の歌を聴いてから仕事に行きます。

今回は、由良支店の
萩山勝之さんと湯川
支店の弓倉瑞生さん
です。

中津支店
金融渉外
正木康喜
まさき やすよし



この4月で、農協に勤めて7年目にな
りました。現在日高川町の中津支店
で金融渉外として地域の方々にお世話
になっております。最近、家の庭でブ
ランターに野菜などを家族で作ってお
り、子ども達が朝、水やりをしてくれ
ていて成長している姿を見るのが楽し
いです。



山羊座

12/22~
1/19

【全体運】 大胆な発想が幸運を引き寄せるポイント。未体験ジャンルでも意欲的にぶつかってみて。前向きにアクションを
【健康運】 スポーツで心身のシェイプアップが可能 【幸運を呼ぶ食べ物】 ナス

読者の 広場

我が家のアイドル!!



みなべ町西岩代

うえもと あおは
上本 葵央羽ちゃん(4才)

しょう
翔央くん(2才)

きお
季央ちゃん(3カ月)

両親：まさのり さわみ
将伯さん、佐和美さん

葵央羽ちゃんは、おしゃべりが大好きで、積極的に自分から話しかけていきます。ままごとなどのごっこ遊びやリカちゃん人形遊びが気に入ります。

翔央くんは、おっとりで恥ずかしがり屋な性格です。トーマスのおもちゃで遊ぶことに熱中しています。

季央ちゃんは、あやすととても喜んで、よく笑います。

休日は公園へ遊びに行きます。今度は、みんなでアドベンチャーワールドに行きたいです。

ご家族からのメッセージ

3人とも明るく元気に大きくなってね!!

【取材】岩代出張所 水口 知樹

頭の体操

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなあに？

出題●ニコリ



■応募方法

右記の記入例を参考に、はがきまたはFAX(0738-32-7140)にてご応募下さい。

皆様からお寄せいただいたおたより、感想等は広報誌・HP上に掲載させて頂く場合がございます。その際は市町村・イニシャルを使用させて頂きます。ご了承下さい。

切手	644-0011
J A 紀州	御坊市湯川町財部 668-1
くらしの活動課	行

■タテのカギ

- ① エジプトを流れる大河
- ③ 品物をしまっておく建物
- ⑥ ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえ
- ⑦ 山伏が吹き鳴らす物
- ⑧ えびす様が持っている道具
- ⑩ 手の指を握り込んで作ります
- ⑭ 立ち上がって膝の——運動をした
- ⑯ 水を入れて植物への水やりに使います
- ⑰ 面取りをして落とす物
- ⑱ 首の長い動物
- ⑳ 芋がらともいう食材

■ヨコのカギ

- ① 陰暦9月の異称
- ② 船が停泊するときに下ろします
- ③ 青く晴れ渡るもの
- ④ 口に水を含んでガラガラガ
- ⑤ 出会った瞬間に落ちることも
- ⑦ リスが餌を詰め込むところ
- ⑨ 漢字で書くと雑魚。取るに足らないもののこと
- ⑪ 量より重視されることもあります
- ⑫ 角度を測るときに使います
- ⑬ 一番近い所。——の駅まで徒歩3分
- ⑮ 目で見える範囲のこと
- ⑯ ——外れの花が咲いた
- ⑰ ——を天に任せて勝負した

正解者の中から抽選で5名の方に、

●先月号の答えは

「ハウセンカ」でした

梅干し(昆布)
プレゼント!

●締切
8月31日(木)消印有効

当選者の発表は、発送をもって代えさせて頂きます。



7月号応募数：136通



水瓶座

1/20~
2/18

【全体運】 物事を邪推するなど、うがった見方になりがち。周囲と不協和音を奏でやすいので注意。素直さを大切に
【健康運】 運動不足解消が必要。意識して動くこと 【幸運を呼ぶ食べ物】 カボス

9月のあなたの運勢★モナ・カサンドラ

読者の広場

18

ふれあい

川柳・俳句・短歌募集!

宛先はクロスワードパズルの応募先と同じです。住所・氏名(ペンネーム)、電話番号をお忘れなく!

俳句

伏流の 響き幽し 合歓の花

(P.N 井蛙)

川柳

フルムーン 鋸達の プレゼント
いつ果てる あさひるぼんの キュウリもみ
猛暑日も 冷やし茶がいて 食進む

(P.N 酔芙蓉)
(P.N 凡骨堂)
(P.N あきにい)

読者からのお便り

☑毎日、暑い日が続きます。弁当の中には必ず梅干しが入ります。中身のいたみや汗をかいて塩分不足を補っています。まだまだ暑い日が続きますが、梅干しを食べて夏を乗り切りましょう。(日高川町 A・M)

◎梅干しは暑い夏に役に立ちますよね。水分補給も忘れずに、梅パワーで乗り切っていきましょうね。

☑お中元のシーズンになると、親戚や友だち(大阪の人)にメロンを送ります。おいしくて安価なメロンはとても喜ばれ、毎年楽しみにされています。私も嬉しいですね。

(御坊市 H・S)

◎メロンは甘くて美味しいですね。これからも、ご親戚の方々へ贈呈にお届けください。

☑毎日暑い日が続いています。つつい冷たい物に手が行ってしまいます。今年は露

茜のシロップを作りました。綺麗な紅いシロップが出来ています。氷砂糖が完全に溶けたら。水で薄めて飲んでみようと楽しみにしています。

◎紅い梅ジュースは見た目・味を楽しめて贅沢気分ですね。夏になると梅は欠かせないですね。

(みなべ町 N・A)

表紙紹介

美浜町和田

志賀

美咲ちゃん(2才)

明咲ちゃん(8ヵ月)

美咲ちゃんは活発で元気いっぱい。外で遊ぶことや、おしゃべり、歌うことが大好きです。最近はお本を読むのがお気に入り、よく読む本は文章を覚えているほどです。

明咲ちゃんは、ミッキーのパペットや、音が鳴るウサギのおもちゃがお気に入り。生後半年頃からハイハイ、7ヵ月頃からつかまり立ちを始めました。美咲ちゃんのことをじっと見ていたり、必死に後をついていこうとします。

ご家族からのメッセージ

たくさん食べて、たくさん遊んで、2人仲良く元気に育ってね!



御坊手話サークルひまわり

バーベキュー大会

一般の方も参加できますので、お問い合わせお申込みください。沢山のご参加をお待ちしています。※小雨決行、参加費は当日支払。



日時:平成29年8月19日(土)

午後2~6時まで

場所:日高川町かわべ保育所隣

倉庫(日高川町小熊)

参加費:大人(中学生以上)

2,000円

小学生 500円

幼児 無料

お問い合わせ:☎090-9092-1023[中村]



魚座

2/19~3/20

【全体運】小さなミスにクヨクヨしやすい。気持ちを大きく持って。迷ったら信頼できる人に相談に乗ってもらうと◎
【健康運】疲労蓄積はNG。適宜、解消する工夫を 【幸運を呼ぶ食べ物】ズッキーニ

ズッキーニのはさみ揚げ



女性会ひだかブロック原谷支部
岩崎要子さん、高橋セツ子さん

ズッキーニに2種類の
具を挟みました。
カリッと揚げて、
最後にレモンを
かけていただき
ましょう♪

JA Kisyu
Cooking
vol.040



* 材 料 *

ズッキーニ	2本	A	鶏むねひき肉	100g
ハム	4枚		たまねぎ(みじん切り)	1/4個
塩コショウ	少々		すりおろしショウガ	小さじ1
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油			しょうゆ	小さじ1
	適量		砂糖	小さじ1/2
レモン	適量		塩コショウ	少々



* 作 り 方 *

1



ズッキーニは1～1.5cmの厚さに切る。

2



真ん中に切れ目を入れる。(切り離さない)

3



ズッキーニに塩コショウをふる。(水気が出たらペーパーなどでふき取る)

4



ボウルにAを入れ、よく混ぜる。

5



ズッキーニに、④を適量はさむ。

6



ハムは半分に切り、折り込んでズッキーニに挟む。

7



⑤と⑥に、小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。

8



揚げ油で色がキツネ色に変わるまで揚げる。