

JA安房広報誌
No.308

JAあわ

2021

11

NOV

早く大きくなあれ！

ちひろ 手裕ちゃん はな 陽菜ちゃん (紹介は12ページ)

 JA安房

CONTENTS

シニア野菜ソムリエKAORUの

- ベジタブルライフ…………… 2
- トピックス…………… 3
 - ・食用菜の花の間引き、土寄せ作業を学ぶ
 - ・豊房でカナリアナスの出荷始まる
 - ・電話de詐欺防ぎ 館山署から感謝状
 - ・小学生が…………… 4
 - 「ライスセンター」施設を見学
 - ・東条精米所が移転しました！

- ・豊田給油所敷地跡にコイン精米機を設置しました
- 不祥事件発生のお詫びとご報告
- インフォメーション①…………… 5
 - ・JACARDご案内
- LIFE女性組織のコーナー
- 家族の健康…………… 6
- 福祉・手軽に健康 手指体操 …… 7
- 11月の農作業 …………… 8
 - ・からだの土台はお米にあり！
- インフォメーション②…………… 10
 - ・南房総市内農業用廃プラスチック等の回収について

- ・理事会報告
- みんなの広場…………… 11
 - ・頭の体操クロスワードパズル
 - ・まちがいさがし
- 早く大きくなあれ…………… 12
 - ・ローンキャンペーン
 - ・「新型コロナウイルス対策」サーマルカメラとオートディスペンサー設置
 - ・JA葬祭



トレビス

～特有の苦味と美しい赤紫色が持ち味～



イラスト：小林裕美子

保存方法

冷蔵保存

しっかり密着させてラップに包んで保存
袋や容器にカットすると断面が変色しやすいので注意

乾燥に注意！
1～2日以内に食べ切ろう



冷凍保存

食感はやや落ちる
1枚ずつ剥がして硬めにゆでて保存



選び方

張りつつやがあり
みずみずしい

形がきれいな丸み
を帯びている
(結球タイプ)

葉の巻きがしっかり、ずっしり重さを感じる

新鮮！
切り口の変色が少なく、乾燥していない

葉の色が濃く鮮やか

NG

形がいつつ葉先が乾燥して縮れて薄い
葉と葉の間の隙間が大きい



楽しみ方・食べ方のTIPS

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、ソテーにしてもおいしい！



チーズや肉と好相性のお互いを引き立てる

サラダ、ピクルス、マリネなど

おしゃべり！
前菜などの器代わりにも利用

注意点

加熱すると苦味が増す
サラダなど生の方が食べやすい傾向がある



トレビスのビミツ

レタスやシュンガクの間だよ



葉が薄くサクサク柔らか
紫キャベツ(アブラナ科)とはまったく別の野菜



フランス



トレビス

呼び方



日本



キクニガナ

イタリア



ラディッキオ

米国



レッドレタス

結球した丸いものはラディッキオキオッジャ



不結球の長いものはラディッキオロソ



歴史

欧州

イタリアやフランスなどでは古くから親しまれている

日本

1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理のレストランでは彩り野菜としておなじみ



主な栄養成分

カリウム

ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える作用。高血圧予防、むくみ解消に有効

アントシアニン

赤紫色の色素成分。強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働き。老化予防や生活習慣病の予防の他、眼精疲労の回復にも



食用菜の花の間引き、土寄せ作業を学ぶ

J A 安房と南房総農業支援センターは9月15日、2021年度第3回食用ナバナチャレンジセミナー（1年生）を南房総市内の同センター研修圃場で受講生や関係者37人が参加し開催しました。

J A 安房菜の花部会顧問の長谷川喜久雄氏を講師として、第2回食用ナバナチャレンジセミナーで播種（はしゅ）した食用菜の花の間引き、土寄せ作業の実演・実習を行い、その後、防除剤の散布までを学びました。

県安房農業事務所職員からは、食用菜の花に発生する病害虫の特徴などを理解して、薬剤の効果的な組み合わせや早めの防除が重要との指導がありました。

また、台風の被害にあった場合の対処法などについても説明がありました。

同セミナーは、産地振興に向け、新規生産者の育成と生産技術向上などを目的に、J A 安房と南房総農業支援センター、J A 安房菜の花部会の協力のもと実施しています。



間引き、土寄せ作業の実習をする参加者



第2回食用ナバナチャレンジセミナーで播種作業をする参加者

豊房でカナリアアナスの出荷始まる

J A 安房管内で「カナリアアナス」の共撰出荷が本格的に始まっています。J A 安房花弁部豊房支部カナリアアナス部会では、本格出荷に先立ちJ A 安房豊房支店で9月15日、出荷に際しての規格を確認しました。

また、形状・色合が良好なもの、切り前が適切なものを出荷し、有利販売に結びつけようと意思統一を図りました。

カナリアアナスは実が黄色く8〜10cmの卵形で角状の突起があるのが特徴です。キツネの顔に似ていることからフォックスフェイスとも呼ばれ生花など観賞用として需要があります。



本格出荷の前に規格などを確認する生産者

電話de詐欺防ぎ

館山署から感謝状

J A 安房富浦支店の大森恵子支店長代理に9月13日電話詐欺被害を未然防止したとして館山署（高橋信安署長）より感謝状が贈られました。同署によると8月17日、店舗内で業務中、携帯電話で話しながらATMを操作している女性を見て、不審に思い声を掛けるところ「介護保険の還付金の受け取りです」と話したことから詐欺を疑い、市役所に確認するよう助言するなど、粘り強く声を掛け続け被害を未然に防ぎました。大森代理へは高橋署長から感謝状が手渡されました。

感謝状を受けた大森代理は、「被害を未然に防ぐ事ができてよかった。今後とも組合員の財産を守っていききたい」と話しました。



感謝状を受けた大森代理（中央）

小学生が「ライスセンター」施設を見学

南房総市の嶺南小学校の4年生42人が9月24日、統合学習の一環としてJA安房南房ライスセンターの施設を見学しました。同校は収穫の喜び、食べ物の大さを学んでほしいと「総合的な学習の時間」を使い、同校近くの水田で稲作にも取り組んでいます。

施設を見学して、収穫した米が「どのようにして玄米になるのか」「どのように流通するのか」などについて学びました。

JAの担当者は、実際にもみ、玄米、くず米、斑点米などの見本を見てもらい、施設内の機械の役割や流通するまでの工程などについて分かりやすく説明しました。

児童らは「農家から持ち込まれて製品になるまでの位かかるとは」「この建物にどの位の稲が持ち込まれるんですか」「などと質問し、メモを取りながら興味深そうに説明に耳を傾けていました。



作業によって分別された米



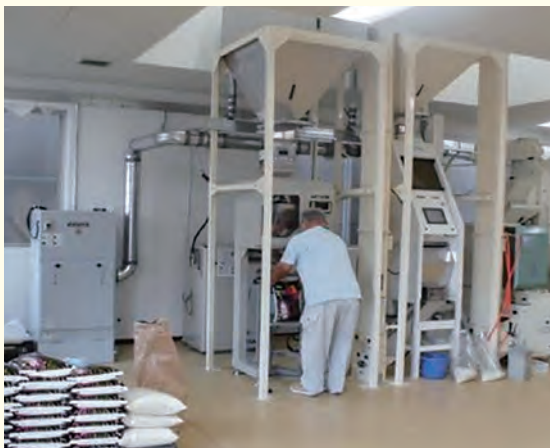
担当者から説明を聞く小学生ら

施設を案内した水島職員は「今日の学習を通じて、より一層お米に興味を持ってもらえたらうれしい。地元産のおいしいお米をたくさん食べてほしい」と話しました。

東条精米所が 移転しました！

長年ご愛顧頂きました東条精米所が、鴨川支店構内に移転しました。新しい精米所は、最新の機器を導入し、色彩選別機・石抜機の配備により、今まで以上にきれいな精米が可能となりました。

☎ 04-7093-3406 (JAグリーン鴨川店兼用)



豊田給油所敷地跡に コイン精米機を設置しました。

※利用時間は午前7時から午後8時まで
年中無休。

ぜひご利用
ください



農業のために 地域のために 明日のために

JA 共済の
地域貢献活動



牡牛座

(4・20～5・20)

【全体運】忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり
【健康運】ぼんやりしてけがをしないよう注意
【幸運の食べ物】トマト



牡羊座

(3・21～4・19)

【全体運】過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に
【健康運】サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って
【幸運の食べ物】チンゲンサイ

11月の運勢

モナ・カサンドラ

不祥事件発生のお詫びとご報告

当組合三芳支店において元職員による横領事件が発覚いたしました。組合員ならびに利用者の皆様には多大なご迷惑とご心配をおかけいたしましたこと、心から深くお詫び申し上げます。

不祥事件の概要につきましては、当時、三芳支店一般職員「男性」であった当事者が、組織部会の通帳・印鑑を預かり、不正出金を繰り返し、総額 4,065 千円を横領していたことが令和 3 年 4 月に発覚いたしました。被害のありました組織部会にお詫びと経過・状況報告を申し上げ、すでに当事者より組織部会へ全額弁済しております。

また、当事者は令和 2 年 6 月 30 日付けにて退職しており、管理する職員については、当組合の就業規則に基づき、厳正に処分を行いました。役員の管理監督責任につきましては、弁護士等を交えた役員責任調査委員会を設置し、審議結果を踏まえて理事会において責任の明確化と処分を決定いたしました。

今回の不祥事件の発生を役職員一同深く反省するとともに、内部管理体制の一層の充実・強化とコンプライアンス意識のさらなる向上を図り、再発防止策の確実な実践に取り組み、信頼の回復に全力で取り組んでまいります。

安房農業協同組合
代表理事組合長 松元 善一

不祥事に関するお問い合わせ先：安房農業協同組合本店総務部 0470-24-9111

Information①



JAカードのご入会とご利用で
最大 **10,000円**
相当のポイントプレゼント!

初年度
年会費無料
(一般カード)
条件達成で次年度も年会費無料



JAカードで毎日の暮らしをおトクに!

JA直売所・ファーマーズマーケットで
5%割引に!

JA-SS・ホクレンSSで
2円割引に!

詳しくは、JA各支店までお問い合わせください



JA女性部 共同購入運動【秋期】実施します

国産・健康・簡単調理の3つをテーマに開発して商品化

JA女性部では共同購入運動を行っています。
共同購入運動は組合員の家族が健康で安全に暮らすために
「安心・良質」な商品を計画的に購入することができます。
※女性部員には割引価格があります。ぜひご利用ください。

JA女性部共同購入運動へのお問い合わせ
本店 担い手指導課
川上までお問い合わせください。
0470-24-9114

JA全農ちばInstagram

JA全農ちばInstagramでは、エコープマーク
品の新商品やおすすめ商品、レシピ情報提供、他部門
事業など紹介をしています!



JA全農ちば
Instagram

アクセスは
こちら!



「オロー!いいね!」
よろしく
お願いします!



家計簿記帳で

SDGs!

12月号第1別冊付録



未来を楽しく

HAPPY

12月号第2別冊付録

12月号・1月号
購読申込受付中



ひと工夫
明日のしあわせ
家族の笑顔



お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

家族の健康

こむら返り

健康科学アドバイザー

福田 千晶

寒い日や、農作業をいつもより
頑張った日の就寝中に、こむら返
りを起こして、痛みで目覚めたこ
とはありませんか?

こむら返りは筋肉のけいれんの
一種で、足に力を入れたときや就
寝中などに生じる、ふくらはぎに
ある腓腹(ひふく)筋の異常な収
縮による激しい痛みです。脳から
筋肉への連絡が筋肉の一部にしか
伝わらず、その筋肉だけが過剰に
収縮することによって起こりま
す。

根本的な原因は、神経の伝達と
筋肉の収縮を調整しているカルシ
ウム、マグネシウムなどのミネラ
ルバランスの乱れといわれています。
ミネラルを運ぶ役割は血液が
担っていますが、冷えや脱水によ
って血行が悪くなることで、こ
むら返りが起こりやすくなるので
す。

寒い時期に増える不快なこむら
返りは、なんとか予防したいです
ね。対策としては日頃からスト
レッチを行い下肢の血行を良くし



て、筋肉の状態を整えるように努
めることです。寒さが厳しいこれ
からの季節は、ふくらはぎの冷え
を予防する衣服やハイソックスを
着用しましょう。農作業の後の入
浴では浴槽の湯にゆっくりつかっ
て、冷えた体を癒やしてください。
こむら返りが起きてしまった場合
は、足の爪先を手前に引くなどし
て、ふくらはぎをゆっくりと伸ば
しましょう。

治療薬としてよく使われるの
は、ビタミンEや漢方薬の「芍薬
甘草湯」(しゃくやくかんそう)と
うです。ただし、こむら返りには、
糖尿病、動脈硬化、腎臓疾患、下
肢静脈瘤(りゅう)など、思わぬ
病気が潜んでいることもありま
す。繰り返す場合は、医療機関を
受診することをお勧めします。



介護のご相談はJAへ!

ご家族に介護が必要となったら何をしたらいい?
住み慣れた地域での在宅生活をJAがお手伝いします

◎訪問介護(介護保険適用) ホームヘルパーによる支援

身体介護…食事、入浴、
排泄、移動 等
生活援助…買物、調理、
掃除、洗濯 等

◎居宅介護支援 ケアマネジャーによる支援

介護の申請手続き
介護計画書の作成
介護業者との連絡調整 等

◎高齢者生活支援(介護保険外)

庭や駐車場の草刈り・掃除
ペットの世話・家事全般
まずはお電話ください



福祉介護に関する相談
お申し込み
お問い合わせ

JA安房福祉(介護)センター
TEL 0470-20-5190

館山市那古 396-1
(担当/四ノ宮まで)

ポイント

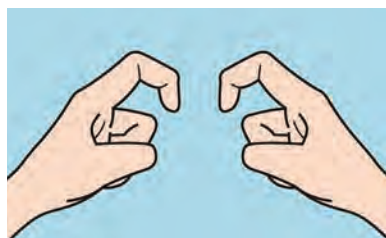
引っ張り合うときは、
勢いをつけず徐々に
力を入れます。人さし
指だけでなく、普段鍛
えることがない他の
指も意識して鍛えま
しょう。指のすれ違い
体操で脳を活性化

手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

私たちは日々の生活の中で
無意識のうちに指先を動か
しています。食事で箸を使う
ときや、何かをつまむときな
ど、それぞれの動作に合った
力加減で、指や手首の角度を
調整し一連の動作を生み出し
ます。しかし、指先の力が衰え
てしまうと、日常生活のさま
ざまな動作が面倒になってし
まいます。長年親しんだ手先
を使った趣味なども苦になっ
てしまい、気持ち落ち込む
ことにもなりかねません。
指先を動かす動作は、脳の
若さにも関わってきます。今
ご紹介する指を引き合う
運動は、5本の指の力を鍛え
ます。体力低下を防ぎ、体と
心脳の若さを保ちましょう。

第1 関節同士を引き合う



① 両手の人さし指を鍵のように曲げま
す。



② 人さし指の第1関節同士を絡めて、
左右に引っ張り合います。1回10~20
秒程度。



③ 中指、薬指、小指と順に同じ運動を
行います。各指5回程度行くと良いでし
ょう。

11月の天気

平年と同様に晴れの日が多いでしょう。気温は、低い確率40%です。降水量は、平年並確率40%です。

令和3年9月24日、気象庁発表の「関東甲信越地方3か月予報」

11月の農作業

花き

トルコギキョウ

●育苗方法

(1)育苗用土

〈箱育苗の場合〉

・定植時に根が切れにくい粒状培土が適しています。

・1箱に500粒程度播種し、定植苗で300株を目標とします。

〈セル育苗の場合〉

200〜300穴のセルトレイを使用します。根が土を抱え込んだ状態が定植に向くため、通常のピートモス主体の培土が適しています。しかし、ピート含量が多過ぎると乾燥や過湿で立枯病や灰色かび病が発生しやすいので注意が必要です。

(2)灌水

播種後、底面から水を吸わせませす。表面に水がしみだし、コーティング種子にヒビが入るまで数日間にわたり十分吸水させます。

(3)発芽

発芽適温は25℃前後で、発芽揃いは2週間弱、寒い時期で20日近くかかります（F1極早生品種ほど発芽が

早い）。播種は10月末まで、発芽温度に問題はありませんが、11月以降はハウス内、12月になるとハウス内に子トンネルなどが必要です。12月以降の寒い時期の育苗は温床線、保温マットなどで加温を行う必要があります。

(4)その他

・育苗期間は生育適温期で60日程度必要です（2月定植の場合は、10〜20日プラス）。

・育苗時リゾクトニア菌の感染、冬季の灰色かび病の発生があるので徹底防除します。

食用菜の花

(1)収穫

・早生種は、深採りして側枝の発生を促します。

・出荷基準に基づき、開花前の蕾のしまったものを収穫します。秋口の極端な早採りはしないようにします。

野菜

食用菜の花

(1)収穫

・早生種は、深採りして側枝の発生を促します。

・出荷基準に基づき、開花前の蕾のしまったものを収穫します。秋口の極端な早採りはしないようにします。

・蕾の異常が見られる場合は、早めに摘芯を行います。

(2)鮮度保持

・出荷日前々日の収穫は行わないようにします。

・雨天時は、収穫後にナバナの水切りを十分に行います。

ソラマメ

・収穫後は、袋に入れたままにせず、広げるなどして発熱させないように注意します。特に秋・春先に注意しましょう。

・簡易予冷は、必ず食用菜の花を冷やしてから蓄冷剤とともに発泡スチロールに入れましょう。

・ソラマメは低温性の野菜で、生育温度は16〜20℃（生育初期10〜15℃、生育中期15〜20℃）です。特に本葉5枚程度までは耐寒性が強く、この頃までなら越冬できます。逆に20℃以上では生育が停滞してしまします。最適土壌pHは6・5〜7・0です。

(1)播種・育苗管理
育苗培土は排水の良いものを選びましょう。播種時期は、耐寒性の強い本葉5枚程度で越冬させるため10

月下旬とし、早播きをさせます。播種量は、10a当り7〜8ℓ、必要株数は10a当り1600株程度です。育苗中の温度管理は16〜20℃を目安にします。排水が悪いと「立枯病」が出やすくなります。発芽してからのアブラムシ防除のため白寒冷紗をかけると良いでしょう。

(2)定植
地温が下がると活着が悪くなりますので、定植は11月中旬までに終わるようにして下さい。定植の適期は本葉2〜3枚、草丈5〜6cm、根は7〜8cm位です。ソラマメの根は、乾燥にも多湿にも弱いので、水田裏作は畦の高さを30cm以上とし、畑では深さを10cm位の作条を切りましょう。冬季の乾燥防止と春先の雑草防除を兼ねて、黒マルチを使用すると生育も促進され効果が高くなります。



乙女座
(8・23〜9・22)

【全体運】友人とおしゃべりでストレス解消。連絡を取り合えば好情報も入手できます。旅行の計画を立てるのも吉
【健康運】トレーニングはご褒美とセットで。遊び心が大切
【幸運の食べ物】カボチャ



獅子座
(7・23〜8・22)

【全体運】今、つまずきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に
【健康運】質の良い睡眠は健康の源。寝具にこだわって
【幸運の食べ物】シイタケ

カラダの土台は お米 にあり！ ～本当のお米を知る5つのギモン～

プロフィール

かしわばら
柏原 ゆきよ

1973 年生まれ。管理栄養士。
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事。
一般社団法人 食アスリート協会 副代表理事。

大学卒業後、栄養士として医療や介護、企業、教育など様々な現場を経験する中で、元気で若々しい人は3食ごはんを中心にした食生活を送っていることに気づき、お米を食べる健康法やダイエット法を提唱。ごはんと味噌汁をテーマにしたセミナーは2千回以上実施。食生活へのアドバイスを求める声は経営者やアスリート、女優、モデルなど幅広い。著書「お腹からやせる食べ方」がベストセラー。YouTubeでは、お米先生として人気となっている。

管理栄養士
柏原ゆきよ先生
に聞きました！



『お腹からやせる食べ方
日本人の体にピッタリの
「食べてやせる」
ダイエット法』
三笠書房 (2020/3/23)

① お米の魅力ってなに？

糖質中心でカロリーが高いと思われがちですが、脂質が少なくたんぱく質を摂りやすい食材でもあります。実は、日本人にとっては一番のたんぱく源なんです。さらに、ビタミン、ミネラル、食物繊維など幅広く栄養が摂れるマルチ食材。また、水で加熱するだけでおいしく食べることができるので余計なものが入らず、経済的に負担がかからないところも魅力です。



② お米は朝・昼・晩3回食べた方がいいの？

はい。朝食にお米を食べると、昼と夜の食事後の血糖値を安定させる効果があり、血糖値の乱高下を防いでくれます。昼食にお米をしっかり食べると腹持ちが良く余計な間食を防げます。晩ご飯にお米を食べると、睡眠の質が良くなり、朝の目覚めがスッキリ。さらに、寝ている間の代謝量も上がるためダイエットにも効果的です。

③ お米を食べると太るの？

いいえ。お米を食べることによって痩せやすい体になります。

お米は体を動かすエネルギー源であり、体温を生み出したり、臓器や脳の活動にも欠かせません。お米をしっかり食べると代謝が上がり、体温が上昇するため、エネルギー消費量が増え、疲れにくく、免疫機能が活性化して風邪なども引きにくいなどいいことづくめです。

また、お米に含まれるレジスタントスターチには整腸作用があり、腸内環境を整えてくれるため、便秘改善やアレルギー症状の緩和なども期待できます。

※レジスタントスターチとは

小腸で分解されず大腸にまで届くデンプン



④ お酒を飲むときはお米を控えたほうがいいのか？

いいえ。肝臓でアルコールを分解するときにエネルギー源として糖質が必要です。

お酒を飲む前におにぎり1個、または飲んだ後にごはん味噌汁を食べることでアルコールの分解、食べ物の消化を促進します。

お米の糖質が肝機能を助け、アルコールがスムーズに分解されるため、二日酔いになりにくく、翌朝スッキリと目覚められます。夜にお米を食べることに不安を感じる方も多いのですが、お米を食べた時の方が体重も増えにくくなりますのでお試しください。

⑤ どれくらいお米を食べると体にいいの？

1日の目安量として、女性は1.5～2合、男性は2～2.5合くらいです。ごはんをしっかり食べる分、おかずを少し控えめにし、野菜などをたっぷり入れた具だくさんのお味噌汁を組み合わせると、バランスが良くなります。お米の量はあくまでも目安ですので、ご自身の消化力に合わせて量を調整してください。

小さなお子さんは成長のスピードが速く多くのエネルギーを必要としていますので、3食だけでは足りません。間食にもおにぎりを食べさせてあげると、余計なお菓子を欲しがらなくなります。



JA グループ千葉

公式ホームページでも
コンテンツ展開中



蠍座
(10/24～11/22)

【全体運】「雄弁は銀なり」です。黙って動くより何をするのかをアピールしましょう。周囲の協力も得られうまく回ります
【健康運】ハードな運動もOK。準備運動は念入りに
【幸運の食べ物】ギンナン



天秤座
(9/23～10/23)

【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べ、趣味の時間を多く取ってのんびり過ごして◎料理や編み物にツキ
【健康運】運動不足になりがち。ストレッチを習慣に
【幸運の食べ物】ヤマトイモ

Information ②

11月の切花出荷日

※印の日は出荷できません

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11月の野菜出荷日

※印の日は出荷できません

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※右記カレンダーとは、一部異なる場合がございます。ご不明の点は、各事務局までお問い合わせください。

南房総市内農業用廃プラスチック等の回収について

農業用廃プラスチックの回収を下記のとおり実施します。(雨天決行)

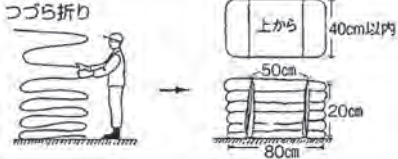
回収対象／ハウス被覆材、肥料袋、マルチ等 回収できないもの／育苗箱、育苗トレイ、園芸用ポット等

廃プラスチック回収の日程

回収日：及び場所			
回収日	地区	回収場所	回収時間
11月 4日(木曜日)	富浦	市役所駐車場	9:00～10:00
	富山	JA 安房旧平群支店	9:00～10:00
		JA 安房富山支店	10:30～11:30
	三芳	JA 内房ライセンサー	10:30～11:30
11月 11日(木曜日)	和田	地域福祉センターやすらぎ前	9:00～10:00
	丸山	JA 安房丸山支店	9:00～10:30(豊田・千歳地域)
			10:30～12:00(丸地域)
11月 24日(水曜日)	白浜	JA 安房白浜支店	9:00～10:00
	千倉	道の駅 潮風王国	9:00～10:00
		JA 安房千倉支店	10:30～11:30

○農業用ビニール等の回収にはお金がかかります。回収日に現金で領収しますので、お釣りの出ないようにご協力お願いします。
※団体、ご近所など持ち合わせてまとめたの持ち込みでも結構です。
○当日の回収時間に持込をお願いします。前日は持ち込めません。
○庭先での野焼きは禁止です。絶対に行わないでください。

【料金】 軽トラック・軽乗用車(ワゴン)2,000円 普通トラック・普通乗用車(ワゴン)4,000円 一輪車・徒歩等1,000円

分類	廃ビニール A	廃ビニール B	廃ポリ
対象品目	平成 23 年 3 月に展張されていた塩化ビニールフィルム	廃ビニール A 以外の塩化ビニールフィルム	ポリエチレン・サクビ・PO(ポリオレフィン)などのフィルム
洗浄	できるだけ展張した状態で全体を洗う。水洗いを基本とする。裾部分は切り離して水を使って洗う。	できるがぎり、土などの付着物を除去する。裾部分は切り離して水を使って洗う。	土などの付着物を充分払い落とす。
規格 (重さ 15kg 程度まで)			
結 束	排出するフィルムと同種類のものをひとにする。		左と同じか、マイカ線などを利用する
その他	登録番号と「廃ビニール A (B)」または④ (⑤) を記載		登録番号等記載不要

お問合せは

● 南房総市廃プラスチック適正処理対策推進協議会 (☎ 0470-33-1071)



肥料・農薬・園芸資材 産直品

営業時間 9:00～17:00
土・日・祝祭日営業



館山店



鴨川店

場 所／JA 安房館野支店敷地内
TEL 0470-30-9211 / FAX 0470-30-9212

場 所／JA 安房鴨川支店敷地内
TEL 04-7093-3406 / FAX 04-7093-7910

○令和 3 年
第 9 回定例理事会
と き
令和 3 年 9 月 28 日
と ころ
本店会議室
主 な 議 案 役 員 推 薦
会 議 運 営 要 領 の 一 部
変 更 に つ い て / 不 祥
事 件 発 生 原 因 等 の 究
明 結 果 報 告 書 の 提 出
に つ い て
◎ 業 務 報 告

品 理 事 会 報 告 品

山羊座
(12-22～1-19)

【全体運】 人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して
【健康運】 楽しみながらできるスポーツがお勧め
【幸運の食べ物】 ネギ

射手座
(11-23～12-21)

【全体運】 心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭(ふっしょく)しましょう。考え過ぎは禁物です
【健康運】 足元の冷えに注意。暖かい靴下が◎
【幸運の食べ物】 ハクサイ

みんなの広場

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何でしょうか？

出題・ニコリ

タテのカギ

- ①メダカもタイもサメもこれ
- ③みそ汁によく入れる海藻といえば
- ⑤水面に糸を垂らして楽しめます
- ⑥紙幣や硬貨を入れます
- ⑦鶴は千年、亀は——
- ⑨バナナの木は、本当は木でなくて——なのだから
- ⑪鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬林より木が1本多い
- ⑮葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰——がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- ⑲だんだん深まって冬に向かいます
- ⑳11月3日は——の日。国民の祝日です
- ㉑画家・ムンクの代表的な作品

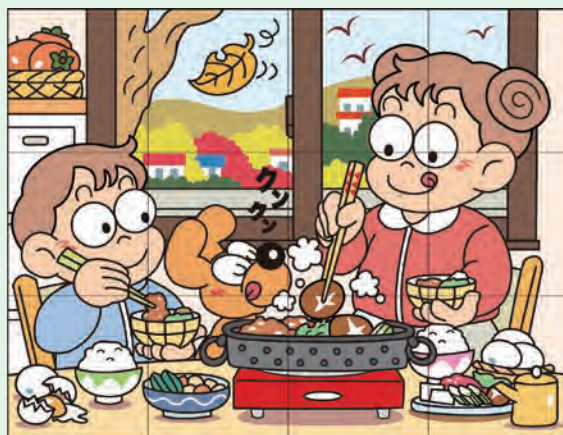
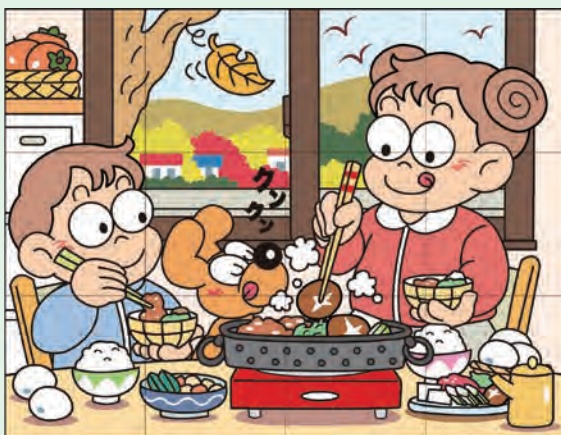
ヨコのカギ

- ①別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- ②せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- ③エックスとゼットの間
- ④——はあざなえる縄のごとし
- ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- ⑧おでこに手を当てて測ることも
- ⑩搾り汁から黒糖が作られます
- ⑫海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- ⑭プレゼントに掛けて結びます
- ⑯東の空が明るくなってくるころ
- ⑱さなぎや幼虫から成虫になること

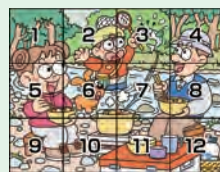


■ 307号
クロスワード
パズル正解
タイイクサイ

まちがいさがし



右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。
出題・イラスト：酒井栄子



- 答え
- 2...網の長さが違う
 - 3...ジャンプした魚の高さが違う
 - 6...犬の尻尾が下がっている
 - 9...いすの背もたれがない
 - 12...水が減っている

■ 307号
まちがいさがし正解
236912

クロスワードパズル・まちがいさがし 応募要項

はがきに必要事項を明記してお送り下さい。クロスワードパズル・まちがいさがしの両方を正解された方の中から、抽選で 10人の方に 500円分の図書カードをプレゼントいたします。

送り先 〒294-0005 館山市安東72 JA安房広報担当宛
締め切り 令和3年11月8日(月) 消印有効

- ①クロスワードパズル答え
- ②まちがいさがし答え
- ③〒・住所
- ④氏名・年齢
- ⑤電話番号
- ⑥広報誌の感想

クイズ当選者(敬称略)

三田 勉(鴨川市)
高橋カツエ(鴨川市)
山田 章(南房総市)
鈴木 仁人(鴨川市)
矢生 光子(鋸南町)
北見 寿昭(南房総市)
小林 俊郎(南房総市)
田代ひろ子(鴨川市)
松本 淑子(鴨川市)
青木 進(南房総市)

ひとりごと

日中暑かった夏も徐々に涼しくなり、過ごしやすくなりました。そして、実りの秋がやってきました。魚・野菜・きのこ・果物など秋が旬の美味しい食べ物がたくさん出回っています。また、この時期新米を楽しみにしているという方も多いのではないのでしょうか。ふっくらモチモチの食感と、ほのかに甘い豊かな風味は、「日本人に生まれて良かった!」と思わせてくれる味わいのひとつだと思います。今月号のP.9にカラダの土台はお米にあり!お米の魅力が掲載されています。ぜひ読んでみてください。



魚座
(2・19～3・20)

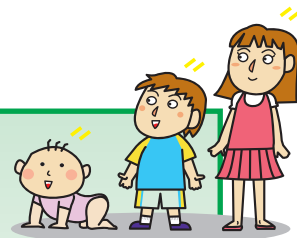
【全体運】運勢は好調。やりたいこと、興味のあることを始めましょう。積極的に動く運が開けます。試作品、発明品にツキ
【健康運】体力増進、シェイプアップの好機です
【幸運の食べ物】カブ



水瓶座
(1・20～2・18)

【全体運】辛口のアドバイスが耳に痛い月。全てを受け入れる必要はありませんが一理あります。冷静に対応すれば好転へ
【健康運】途中でばてないよう体体温温モードで
【幸運の食べ物】シュンギク

早く大きくなあれ!



館山市 はな 陽菜ちゃん(6歳) ちひろ 千裕ちゃん(2歳)
景山 雄一郎さん 由貴さん

4月から小学校にあがって新しい友達ができ、陽菜ちゃん、友達とコミュニケーションをとるのが上手で誰とでも仲良くなれます。また、千裕ちゃんは、ままごとが大好きで保育園から帰ってくると陽菜ちゃんと遊びます。身体を動かすことが好きな2人は庭でかけっこをしたりして遊びます。

また、陽菜ちゃんは鉄棒で逆上がりができるようになりました。千裕ちゃんは運動会でスマイルの曲でお遊戯を頑張りました。

ご両親からひとこと 「姉妹仲良く自分らしく元気よく育てほしい」

あなたの未来、応援します!

JAバンク千葉 ローン キャンペーン

2021年10月1日 - 2022年4月30日

ローン種別	基準金利(年)(固定金利) (2021年10月1日現在)	キャンペーン最大引下げ後金利	保証料	主な利用用途
JA マイカーローン	4.975%	1.00%	保証料あり	新車購入の資金に バイク購入の資金に 他行からの借換え など
JA 教育ローン	3.275%	1.00%	保証料あり	入学金・学費の資金に 留学費用に 他行からの借換え など
JA 多目的ローン	5.475%	2.60%	保証料あり	結婚式費用に 引越し費用に 家電の買い替えに インプラント費用 など

詳しくは、JA 各支店までお問い合わせください

「新型コロナウイルス対策」サーマルカメラとオートディスペンサー設置

新型コロナウイルス感染症対策として、JA 安房本店、各支店、事業所にサーマルカメラ(体表面温度測定器)とオートディスペンサー(自動消毒液噴霧器)が設置されています。

安心してご来店いただくための取り組みです。みなさまのご理解とご協力をお願いします。



農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の
地域貢献活動

もしもの時…安心と信頼のJA葬祭

心の絆を大切に、心のこもったご葬儀で…

JA 葬祭では基本精神三つの心「故人を敬う心」・「ご遺族を労わる心」・「会葬者をもてなす心」をもって、虹のホール、ご自宅、寺院等でのご葬儀を真心こめてお手伝いします。

問い合わせ：JA 葬祭 フリーダイヤル 0120-015-983 ☎ 0470-46-3510